

道藏精華第十三集之四  
文山選讀天石三編

上海古籍出版社

# 道藏精華

三卷

苑言編

總珠



道藏精華第十三集之四  
文山遜叟蕭天石主編

至僊

苑

言

編

總珠

自由出版社印行



# 仙苑編珠·至言總合刊序

蕭天石

## 一

余自來台後，自覺半生牛馬走，百無一是。幾經思維，決以殘生餘年，致力於中國道家文化之保存與復興；盡瘁於搜殘輯佚，張皇幽渺者，二十餘年如一日。刊不刊之書，洩不洩之秘，傳不傳之道，彰不彰之學，蓋欲有以續將絕之聖脈，而維道統之墜緒也。人之所共趨者獨避之，人之所不爲者獨爲之，違世背時，而獨行其是，與道反矣，而實未反也。大道若環，正道若反，似反而實未反也！自廣成巢父許由老莊以來，自隱於道，或以道自全者多矣！由此觀之，是余之自遜於道，非不得已，而係安人之所不安，而樂人之所不樂，以其中別有天地在也。

本書共選刊道門秘笈凡二種，其一爲天台道士王松年編著之「仙苑編珠」，上中下凡三卷，爲汲古閣之精鈔本。松年於丹家屬王子喬派，少業儒，博通經史，尤精易學，於陰陽變化，世事臧否，吉凶禍福，算無遺策，所著易道玄微集，世罕傳本，無人得窺究竟。及長轉探道家書及丹經書，尤雅好神仙傳記。嗣於崆峒山之天崖洞，遇崆峒道士而師事之，後隱於天台山，忘世遺俗，遊心物外，自得天趣而逍遙自在。所撰仙苑編珠

，卷首曾自序述其緣由；今存者爲汲古閣精鈔本，文章書法，并妙千古；仙風道跡，永昭萬世！其足以式範於後人者，非文字語言所能述其萬一焉耳。

汲古閣爲明、毛晉氏所構，毛原名鳳苞字子晉，少游錢謙益之門。生平好讀書，尤好藏書、刻書及鈔錄秘本書，本書卽爲其精鈔本書之一。凡傳刻經史百家書及鈔錄書，概手自校讎；綜其庋藏，達八萬餘冊之鉅，刻書中如說文，十三經、十七史、津逮秘書十五種、唐宋元人別集，以及道藏書等，乃其著者，誠不世之有心人也。現存有汲古閣書目數種，清顧湘爲撰汲古閣版本考，鄭德懋亦爲撰汲古閣刻版存亡攷。余之所以不憚煩述者，在使後之讀者，得知本書之能被汲古閣精鈔，以貽之後世，傳之其人，切勿等閒視之是幸。

## 二

至言總一書，爲會稽禹穴道士范條然撰，明正統間之之精寫本；卷首有「御製」二字，下列四言書凡二十四句，全書共分五卷，其養生一卷，余早曾選刊列入道藏精華第一集第一種「道家養生秘旨導論」一書中。該書共選錄書二十五種，此爲其一。該文爲排字本，本書則爲精寫本，與上一書同爲中央圖書館珍藏之善本圖書，乃舉世難得一睹之秘笈，故特情商借印，表而出之，以廣流通。

全書首齋戒，次養生，次禁忌，次長生氣功法，最後終之以輔導法，由之可見古人修持之謹嚴與鄭重，遠非今日丹家人物與禪宗人物之鄙夷戒德而不講者，所可能及萬一也。夫戒德爲萬德之本，齋德爲萬行之先！戒者、戒其行也，齋者、齋其心也。且也，萬千戒律，萬千齋法，概以心戒心齋爲首務，餘二悉非真。作仙作佛作聖人，亦概以此爲不二法門！以此爲無上心法！孟子有言曰：「人之所以異於禽獸者，幾希！」此幾希者，卽此人心也，真心也，本心也，天心也，道心也。「君子存之，庶民去之。」存者存此心而充之也，去者去此心而失之也。從此一心直自向上修去，卽是成仙成佛成聖人之根本法！捨此卽爲死地，別無他途可循。上自億萬劫以前，下至億萬年劫以後，無論智愚賢不肖，亦無論英雄豪傑，販夫走卒，帝王將相，壹是皆以做人爲本，皆以修心爲本。卽人道卽聖道、卽佛道、卽仙道、卽天道！卽人心、卽聖心、卽佛心、卽神心、卽天心！而萬千心法，要皆一心，無有二心也。道流！此爲萬卷丹經與萬卷佛藏之頭腦工夫！一切仙法佛法聖法，皆從此入，亦皆從此生。會此，餘二概爲贅子矣。

中華民國六十四年七月盛暑文山遯叟蕭天石於明星聚仙堂





明鈔本  
秘笈  
仙苑編珠・至言總合刊  
目錄

仙苑編珠・至言總合刊蕭序……………一四

汲古閣  
精鈔  
仙苑編珠（天台道士王松年撰）……………一二

仙苑編珠原序（王松年）……………一二

仙苑編珠卷上……………三四二

仙苑編珠卷中……………四三八

仙苑編珠卷下……………八九一三六

明鈔本  
秘笈  
至言總（禹亢道士范修然撰）……………一三六一三八

御製題詞……………一三九一四〇

卷一 齋戒法……………一四一一六〇

卷二 養生法……………一六一一八四

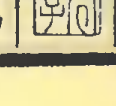
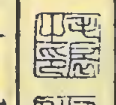
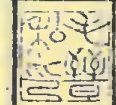
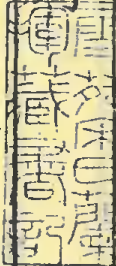
卷三	禁忌	一八五
卷四	運氣	二〇二
卷五	輔導	二二五

汲古閣  
精華  
編珠  
上

敬  
盧  
珍  
藏  
慶  
我  
署  
臚



仙苑編珠序



松年竊詳三古之前百王之後修真學道證果成仙者何代無人抱朴子云秦大夫阮倉所記有數百人劉向撰列仙傳止於七十一人葛洪復撰神仙傳有一百一十七人松年伏按登真隱訣及元始上真記道學傳自開闢以來皆是聖帝明王作神仙宗爲造化祖何者如盤古爲元始天王天皇氏爲扶桑大帝伏羲氏爲青帝祝融氏爲赤帝軒轅氏爲黃帝少昊氏爲白帝顓頊氏爲黑帝至於高辛唐虞夏禹周穆漢文並在仙籍松年又尋真誥棲觀傳靈驗傳八真

傳十二真君傳近自唐梁已降接於間見者得一百  
三十二人伏以誥傳文繁卒難尋究松年輒敷蒙求  
四字比韻撮其樞要箋注於下目爲仙苑編珠天台  
王松年謹序

仙苑編珠卷上



天台王

松年撰

大道自然混沌之先

道經云有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改  
周行不殆可以爲天下母吾不知其名字之曰道  
莊子云夫道有情有信無爲無形神鬼神帝生天  
生地以太極之先而不爲高在六極之下而不爲  
深先天地生而不爲久長於上古而不爲老  
一氣凝化盤古生焉

元始上真記云昔二儀未分溟滓濛濛日月未具

狀如雞子混沌玄黃乃有盤古真人天地之精自  
號元始天王遊乎其中天形如巨蓋上無所係下  
無所根玄玄太虛無響無聲元炁浩浩如水之形  
若無此炁天地不生天地既分相去三萬六千里  
元始天王在天脊膺中住名曰玉京山山中有宮  
殿並金玉常呼吸天炁俯飲地泉忽生太玄玉女  
在石間出能言人形具足天姿絕妙號曰太元聖  
母元始君下遊見之乃招還上宮

天皇東立王母西旋

自元始天王太元聖母還上宮之後經一劫乃生



天皇氏治世三萬六千年受書爲扶桑大帝居東極扶桑宮爲東王公今世間皇太子居東宮象此也又生九光玄女號曰太真西王母居西極崑崙山故曰木公金母天地之尊神也

伏羲八卦軒后五篇

莊子云伏羲得道以襲氣母書云伏羲治世感神龜負圖而出乃畫八卦造書契得道爲東方青帝莊子云黃帝得道以登天經云軒轅黃帝登峨嵋山遇天真皇人授以靈寶五符治世三百乃鑄鼎荆山鍊丹丹成有黃龍下迎羣臣同昇者七十二

人以符藏於宛委山

顓頊元輦帝嚳龍輶

道學傳云顓頊高陽氏乘結元之輦北巡幽陵南  
巡交趾西巡游沙東巡蟠木山水之神動植之類  
日月所照莫不屬焉周旋八卦諸有洞臺之山陰  
宮之丘帝召四海神使運安息國天市山寶玉封  
而鎮之鑄羽山銅爲寶鼎各獻一所於有洞之山  
莊子顓頊得道以處玄宮帝嚳高辛氏感九天眞  
王三天眞王乘九龍雲輿降牧德之臺授以靈寶  
五符帝用之得道後封此符於鍾山

虞舜得藥夏禹道川

真誥云虞舜感北戎長胡大王獻白銀之霜十轉紫華服之而成仙

吳越春秋云禹平洪水其功不就乃按黃帝中經聖人所記在乎九山東南號曰宛委承以文王覆以盤石其書金簡青玉爲字編以白銀禹乃南巡登衡山血白馬以祭不幸所求乃仰天而歎赤繡衣男子云欲得我治水之方御龍之術可齋乎黃帝之嶽峻巖之下金簡之書在矣禹乃退齋季庚之日登宛委之山發石果得金簡玉書用以治水

鑿龍門通百川天下有賴其功大矣今道門靈寶  
五符即此書也其探符處在會稽山禹穴是也  
老君無極錢祖長年

孔子曰竊比於我老彭葛仙公云老子體自然而  
生生乎太無之先起乎無因經歷天地終始不可  
稱載終乎無終窮乎無窮極乎無極也又云世人  
謂老子當始於周代老子之號始於無數之劫其  
杳杳冥冥渺邈久遠矣

莊子疏云彭祖姓錢諱鏗顓頊玄孫善養性能調  
鼎進雉羹於堯封於彭城其道可祖故謂之彭祖

神仙傳列仙傳並云歷夏經殷七百六十歲而不  
衰老後西之流沙莫知其終也故羅隱碑文云水  
運降靈始分輝於玄帝仙源啓祚乃襲慶於彭墟  
星辰浮濮渚之陽雲鶴度游沙之境也

廣成高卧尹喜精研

莊子云黃帝詣崆峒山謁廣成子問以理身柰何  
廣成子曰善哉問乎吾語汝至道之精杳杳冥冥  
至道之極昏昏默默無視無聽神將自正無勞汝  
形無搖汝精乃可長生故我修之千二百歲矣而  
形未嘗衰

本起傳并西昇經並云關令尹喜受老子道德五千言精研萬遍於蜀郡青羊肆隨老子白日昇天遊四海登三清下化八十一國焉

盧敖遊海若士沖天

神仙傳云盧敖者燕人也秦時遊北海至于蒙谷之山見若士焉方迎風而舞顧見敖曰吾與汗漫期於九陔之上不可久乃聳身入雲中

赤松行雨甯封隨煙

列仙傳云赤松子者神農雨師也服水玉以教神農能入火隨風雨上下高辛時復爲雨師令之雨

師復是焉

甯封子者爲黃帝陶正有人能出五色煙以教封  
封乃積火自燒隨煙上下焉

黃山數百白石三千

神仙傳云黃山君者修彭祖之術年數百歲猶有  
少容也

白石先生者中黃大夫弟子也至彭祖時年已三  
千歲矣嘗於白石山煮白石爲糧故號白石先生  
瑤水周穆槐山偃佺

列子云周穆王乘八駿日行萬里至于崑崙之山

與王母宴於瑤池王母唱白雲之謠玉和之

列仙傳云偓佺者槐山采藥人也好食松實形體生毛長數寸兩目正方能飛行逐走馬

醫酉龍師皇釣魚寇先

列仙傳云馬師皇者黃帝馬醫也有龍下向之張口皇曰此龍有疾乃鍼其脣下以甘草湯飲之而愈後數數有龍出陂告而治之一旦乘龍而去寇先者宋人也以釣魚爲業得魚或賣或放或自食好種薜荔食其葩實宋景公問其術不告遂殺之數年後踞宋城門鼓琴而去



弄玉鳴鳳蕭史同仙

列仙傳云蕭史者秦穆公時善吹簫能致孔雀白鶴穆公有女曰弄玉好之公遂妻焉教弄玉作鳳鳴鳳止其臺上一旦乘鳳同去

李文黃白沈太紅泉

神仙傳云沈文太<sup>者</sup>九疑人也得紅泉神丹并土符還年返命之道欲之崑崙駐安息二千餘年以傳於李文淵以竹根汁煮黃丹并黃白術去三尸法出此二人矣

宋倫遊空葛洪兀然

樓觀傳云宋倫字德玄年二十二日誦五千文服黃精白朮感老君降授中景之道通真之經倫行之望巖申步日行三千里淩波涉險不由津路也道學傳云葛洪字稚川讀書萬卷求勾漏令意在丹砂著內外篇凡一百一十六篇碑誄詩賦百卷檄章牋表三十卷神仙傳十卷良吏傳十卷隱逸傳十卷集異傳十卷抄五經史百家之言方伎雜事三百一十卷金匱藥方百卷肘後要方四卷年八十一兀然若睡而蛻

鄭遠養虎消子剖鮮

鄭思遠葛洪之師也嘗於山巖間收得虎子兩頭其母已死君餵飼之長大俄有一雄虎來庵前乃二虎之父也三虎出入相隨駝藥囊經書隱於括蒼山仙去

列仙傳云涓子齊人餌朮三百年釣於荷澤得鯉魚剖之腹內得符能致雲雨

少翁拜山宋萊掃市

真誥云昔婁少翁入華山中拜山二十年遂一旦見西嶽仙人授以仙道也

楚莊公時市長宋萊子恒洒掃一市忽遇一乞食

公唱歌萊子知是仙人乃隨之積十三年遂得仙道焉爲中嶽仙人

永伯七星王遙篋子

神仙傳云陳永伯得七星散方服之二十八日忽不知所在有兒年十一服之二十八日亦不知所在本方云服之三十日自得仙去

王遙字伯遠與人治病無不愈者並不用鍼藥但令坐一布帕上須臾自愈有一竹篋子長數寸有一弟子姓錢忽一夜大雨命弟子以九節竹杖擔此篋子雨中行衣不溼登山入一石室中中有二

人同坐遙發篋子取玉舌簪三枚三人對鼓之良久收簪內篋中却擔迴二人謂遙曰早來莫久戀人間後百餘日遙復自擔篋子一去不復還後三十年弟子見在馬蹄山也

介君竹杖左慈木履

神仙傳介象字元則會稽人甚有道術吳大帝禮重之使作變化種瓜果皆立生可食帝思鰻魚鱠象於殿庭作一方坎著水象釣於坎中得魚帝曰蜀薑不可得象曰請差人買與五百錢象書符置竹杖中令使人騎之閉目唯聞風聲到蜀買薑迴

廚人切鱠未了

左慈字元放有道術孫策欲殺之驅於前慈著木履竹杖徐徐而行孫公奔馬追之常相去百步後曹公殺之唯見一束草也

老父光白剡都氣紫

神仙傳漢武帝東巡見泰山下老父頭上有白光高數尺帝問之老父曰臣年八十五時衰老有道士教絕穀服水飲水并作神枕用藥三十二味臣今年一百八十矣日行三百里

剡子都漢武帝出遊見其頭上有紫氣高丈餘問

之對曰臣今已年一百三十八所行者彭祖之道也帝傳之不能行子都年二百餘歲服朮白日昇天

河上傳經漢文得旨

葛仙公云河上公者莫知其姓名也漢孝文皇帝時結草爲庵于河之濱常讀老子道德經文帝好老子之言有所不解數遣使問不告帝親詣問之曰普天之下莫非王土率土之濱莫非王臣子雖有道由朕民不能自屈何乃高乎朕足使人富貴貧賤須臾河上公乃拊掌坐躍冉冉在虛空之中

去地數十丈而荅帝曰余上不至天中不累人下  
不居地何民之有陛下焉能令余富貴貧賤帝乃  
稽首禮謝河上公遂授注解道德經二卷與文帝  
婁政變化墨子朱英

神仙傳婁政治墨子五行記服朱英九年八百餘  
歲色如童子能化一人爲百人百人爲千千人作  
萬能立起風雲步行水上令水中魚鼈盡上岸口  
吐五色氣方十里上連天能騰身虛空無所不至  
墨子名翟宋大夫也著書曰墨子善戰守之具巧  
與公輸班較機變以雲梯不足攻宋而止後入狄



山中學道有神仙授瞿以朱英丸方通靈五行變化凡二十五卷因遊五嶽不知其終也

孫博同道班孟異名

神仙傳孫博治墨子五行術能令草木金石人物盡成猛火他人以水沃之終不滅須博自止之乃滅物皆如故不焦又能引數百衆步行水上不沾不沒或布席坐于水上飲宴作樂又能石中來去後入林慮山合丹仙去

班孟者是女子能飛行坐空入地飛屋瓦指地成并能含墨噴紙成篇章飲酒餌丹四百餘歲後入

天台山去也

王綱二氣章震五行

神仙傳天門子姓王名綱善補養之法行玄素之道年一百八十歲有童女之色乃服珠醴仙去入玄洲

章震者王子也師桑子精於五行之意以養性治病消災立起風雲雷雨化草芥瓦石為六畜龍虎能分形為數百千人步行江海能噴水成珠玉不變能九泥為馬日行千里能吐五色氣能投符召魚鼈能使人見千里外物能呪水治病立愈入崆

峒山合丹白日昇天

九靈却禍北極貴精

神仙傳九靈子姓皇名化得還年却老胎息之道  
又得五行之要能辟五兵虎狼伏于殃消萬禍專  
行此道大得其效在人間五百歲服丹仙去

北極子姓陰名恒得保神養性貴精之道其要曰  
以金冶金謂之真丹以人治人謂之神丹仙去

太陽華髮絕洞長生

神仙傳太陽子者姓離名明得玉子之道好酒恒  
醉玉子責之對曰晚學性剛俗態未除故以酒消

其驕慢耳善修五行之道在人間五百年肌膚光潤面目輝華而鬢髮皓白也著七寶之術深得其要服丹而仙

絕洞子者姓李名脩其術曰弱能制強陰能弊陽常若臨深履薄長生之道也年四百歲顏色不衰著書三十篇服還丹而仙

陽女得妙陰女亦成

神仙傳太陽女姓朱名翼增益五行之道其驗得妙年二百八十歲色如桃花如十七八人也得神丹仙去

太陰女者姓盧名金好玉子之道未得其妙當鑪  
沽酒遇太陽子過之遂教以補養之術蒸丹之方  
服而仙去

玄女行廚南極通靈

神仙傳太玄女者姓項名和少喪夫乃學道治玉  
子之術坐置行廚變化無所不至

南極子者姓柳名融能含粉成雞子如真能呪杯  
成龜鼈殼呪水成美酒服雲霜丹仙去也

奉林閉氣周君誦經

真誥云婁奉林者學道於嵩山積四百年能閉氣

三日不息服黃連以致不死也

周君兄弟三人學道於常山中九十七年遇老人授以真經七卷三人共讀之忽有白鹿見二弟放經看之周君獨不看數滿萬遍翻然冲天二弟爲看鹿經忽火起焚之不得冲天爲心不定也

伯真心正季道天青

真誥云姜伯真行道采藥遇仙人使平立於日中其影偏仙人曰子心不正因教以日出三丈時披心向日覺心中暖即正也伯真旦旦行之得道也徐季道學仙遇神仙教云子欲學道當巾天青詠

大曆躡雙白徊二赤也行之得道

劉安接士八仙降庭

神仙傳淮南王劉安好道聞有術之士不遠千里  
卑辭厚禮以迎之時感八仙降焉一人能坐致風  
雨立起雲霧一人能束縛虎豹召致蛟龍一人能  
分形易貌坐在立亡一人能乘虛步空越海淩波  
一人能入火不灼入水不濡一人能千變萬化恣  
意所爲一人能防災度厄長生久視一人能煎泥  
成金凝汞爲銀也

丁鶴人語蘇鹿牛形

飛天仙人經云丁令威七歲入山求道千年化鶴  
歸鄉下華表柱頭歌曰我是昔日丁令威學道千  
年今始歸

蘇君傳蘇耽者彬州人也小時牧牛牛化為白鹿  
得道後歸鄉駐牛脾山上州縣官吏同往禮謁日  
暮君展黃庭經化為大橋直跨城門官吏登橋而  
還也

大足地黃唐鳳石蜜

神仙傳大足服地黃得道

唐鳳服中嶽石蜜得道



墨容黃連羨門青實

神仙傳墨容公服黃連得道

羨門子服甘菊青實散得道

三老鍊氣四皓餌漆

神仙傳長陵三老服陰鍊氣乃得成道

又云商山四皓服九加散餌漆得道

妙真入洞暨琰飛棺

道學傳女真錢妙真幼而學道居句曲洞山年八  
十三誦黃庭經數滿乃與親友告別服黃白色藥  
了乃入燕洞經宿明晨女冠道士競往候之忽聞

有雷霆之聲見龍鳳之車自西北而來載以昇天也

暨慧琰居於潛天目山學道蟬蛻之後依俗禮葬之數年中忽有紫雲蓋山訇然如雷霆之聲鄉人往看見棺版飛空上片落南村今爲上片村底版落北村今爲下版村兩邊版同在一處今爲版同村因此昇天也

遇藥朱璜盜術女丸

列仙傳朱璜廣陽人病毒癡道士阮丘與七物藥日服九丸百病愈教以誦黃庭經隨丘入浮陽山

八十年髭髮俱黑仙去

女九者陳市上沽酒婦人也仙人過之寄素書五卷九乃盜寫其文得養性之道不衰不老棄家而去不知所之

常生止雨方回印關

列仙傳平常生者數死復生在穀城鄉忽大水出所害非一生乃登缺門山大呼言常生在此雨水五日必止如其言後數十年復爲華陰門卒

方回者堯時隱人也鍊食雲母夏啓末爲宮士爲盜所劫閉之室中回化身而出更以方回印封其

戶時人曰得回一丸泥關可開也

仇生木正子先竹竿

列仙傳仇生者湯時爲木正食松脂自作石室仙去周武王幸其室而祀之

呼子先者卜師也壽百餘歲夜有仙人持竹竿至呼子先乃與酒家嫗各騎一竹乃龍也上華陰山仙去

朱仲販珠任光賣丹

列仙傳朱仲會稽人常於市上販珠高后時求三寸珠仲獻之賜五百金魯元公主私以七百金仲

獻四寸珠景帝時復獻三寸珠數十枚而去不知所在

任光者上蔡人善餌丹賣於都里間趙簡子聘之於伯梯山三世不知所在

牧豕商丘鑄冶陶安

商丘子胥者高邑人好牧豕吹竽服朮葛蒲飲水不飢不老人世世見之三年不知所之

陶安公者六安鑄冶師也一旦火散上紫色衝天須臾朱雀止冶上曰安公與天通七月七日迎汝以赤龍至期赤龍到大雨安騎之而昇天

黃真武陵劉阮桃源

傳云漁人黃道真武陵人棹漁舟忽入桃源洞遇  
仙

劉晨阮肇剡縣人也采藥於天姥岑迷入桃源洞  
遇諸仙經半年却歸已見七代孫子

初平松脂鳳網花卉

神仙傳皇初平丹谿人也年十五家遣牧羊遇道士將入金華山四十年其兄初起尋之相遇問羊云  
在東山往看盡是白石初平叱之悉化爲羊兄弟  
二人共服松脂茯苓至萬日坐在立亡同昇天初

平改姓赤氏號松子初起號赤須子今婺州赤松觀是其地也

鳳綱者元陽人也常採百草花水漬泥封埋之百日凡之死者以一丸內口中立活綱服藥不老仙去

呂恭遇仙沈建寄婢

呂恭字文敬少好服食於太行山採藥忽見三仙人曰子好長生乎一人姓呂字文起公與吾同姓合得長生乃隨仙人去經二日遂授祕方一首曰汝隨吾二日已二百年也乃還鄉已見十餘代孫

呂習者作道士涕泣拜迎遂傳其方其家世世無有老死者皆得仙去

沈建者丹陽人得導引服食之術凡有病者見之即愈嘗遠行寄二婢三奴一驢十羊各與藥一丸經三年並不飲食建既還乃各與一丸藥<sub>四</sub>飲食如故建乃舉身飛行或去或還三百年後不知所

在

華生易皮樂長童子

神仙傳華子期者師角里先生得靈寶隱方合而服之日行五百里力舉千斤每一歲十度易皮後



乃仙去

樂子長者齊人也遇霍林仙人授巨勝赤松散方  
曰蛇服成龍人服成童子長服之年百八十歲色  
如少女妻子九人皆服之老者少壯少者不老登  
勞盛山仙去

叔卿不臣伯陽示死

神仙傳中山衛叔卿服雲母得仙漢武帝閑居殿  
上忽見一人乘雲駕白鹿集於殿前帝驚問爲誰  
荅曰我中山衛叔卿也帝曰子非我臣乎叔卿不  
對忽失所在也帝甚悔恨

魏伯陽吳人也入山作神丹將三弟子一白犬丹成飼犬犬死乃自服又死一弟子姓虞服之亦死二弟子棄之而出伯陽乃起將服丹弟子并白犬而去逢樵人乃作書寄鄉里并二弟子伯陽作參同契五行相類凡二卷盡神丹之旨也

方朔歲星傳說箕尾

登真隱訣云東方朔字曼倩仕漢武服初神凡至宣帝時棄官於會稽賣藥後昇爲歲星

莊子云傳說得道以相武丁奄有天乘東維騎箕尾而比於列星

沈義三車安世二丸

神仙傳吳郡沈義學道於蜀但能消災除病救濟  
百姓功德感天因與妻共載路逢白鹿車青龍車  
白虎車騎從皆朱衣執矛仗劍告義曰君有功於  
民黃老今遣仙官下迎有三仙人以白玉版青玉  
界丹玉字授義遂載昇天

陳安世爲灌叔本客每行見鳥獸皆下道避之未  
嘗殺物年十三叔本好道忽有二仙人化爲書生  
詣叔本叔本不悟待之不至乃謂安世曰汝好道  
可教乃與藥二丸服之不復飲食叔本乃反師之

安世臨昇天乃傳其道叔本亦仙而去

八百歷代李阿丐市

神仙傳李八百蜀人莫知其名時人計其數已八百歲故呼之遊行不定知唐公房可教乃託瘡癩試之百藥不可云須人舐之房乃令二婢舐之不可房乃自爲舐之不可又令妻舐之云須得美酒三斛浴之浴訖體如凝脂遂令公房并妻二婢並入酒中浴之並顏如童子乃以丹經授公房房合服仙去

李阿者蜀人世世見之不老常乞食於市有古強

者常隨之強時年十八見阿如五十許人至強年  
八十餘阿亦如故忽告人曰崑崙召吾當去遂不  
復還也

仙苑編珠卷上



汲古閣  
精鈔  
傳苑  
編珠  
中





仙苑編珠卷中

天台 王 松年 撰

犢子易貌桂父變容

列仙傳犢子者鄴人服松子茯苓百年時壯時老  
時好時醜忽牽一黃犢來過沽酒陽都家女悅之  
隨犢子出取桃李味皆甘美邑人伺而逐之共牽  
黃犢耳而走不能追也數十年見在潘山下冬賣  
桃李也

桂父者象林人色黑時白時黃時赤常服桂并葉  
以龜腦和之千丸至今荊州南有桂丸也一旦飄

然入雲而去

務光蒲韭阮丘薤蔥

務光夏時人耳長七寸好琴服蒲韭根湯讓天下不受負石身投蓼水以自溺後四百年至武丁時復見也

阮丘者蛆山上道士被髮耳長七寸口中無齒日行四百里常種薤蔥百餘年人不知所之

赤斧餌丹毛女餐松

赤斧者巴戎人也爲碧雞祠主簿餌丹與消石服之三十年反如童子毛髮生皆赤掌中有赤斧文

焉

華山中毛女字玉姜自言秦宮人避難入山道士  
教食松葉遂不飢寒身生綠毛也

王喬控鶴陵陽釣龍

王喬字子晉好吹笙作鳳鳴道人浮丘公接上嵩  
山三十年後以七月七日於緱氏山控鶴冲天仙  
經云仙位爲侍帝晨領五嶽司桐柏真人治天台  
金庭洞

陵陽子明者好釣魚釣得白魚腹中有書教服食  
法遂上黃山採五脂服之三年龍來迎上陵陽山

也

谿父瓜子騎鳴守宮

谿父者南郡人居山間仙人來買瓜教以練瓜子與桂附芷實共藏至春分食之二十餘年能飛行也

騎龍鳴者渾亭人年二十於池中求得龍子狀如守宮者千餘頭養飼草廬以守之龍長大稍稍而去後五十年水壞其舍而去一旦騎龍來至渾亭季主長安辛亥吳越

道學傳司馬季主賣卜於長安市時宋忠賈誼爲

中大夫見之謂曰先生業何早乎對曰夫內無飢寒之累外無劫奪之憂處上無殺居下無害斯君子之道也鳳凰不與燕雀爲羣公等何知後宋忠抵罪賈誼感結也竟不知季主所在登真隱訣云受西靈劍解之法在委羽山大有宮服明丹之華挹扶晨之暉貌如女子鬚長三尺也

辛玄子好遊山志願憑子晉以昇虛侶陵陽以步玄故名玄子字延期自序云西王母見苦行北鄧帝愍道心於今二百年矣而大帝且令領東海侯爲吳越神靈之司未得振翠衣於九霄舞雲翔於

十方也

許邁山林龍威洞穴

真誥云許邁小名阿映道學傳云志在往而不返故自改名遠遊弱冠詣郭璞筮告曰君元吉自天宜學昇遐之道乃師鮑靚後與同志東遊名山餌朮斷穀能閉氣于息初止桐廬新城臨安所在作樓閣開後門上山采藥經月不返每言映好山林猶魚得水也真誥云師王世龍服玉液朝腦精也龍威丈人者包山得道人也莫知其姓號曰隱居吳王闔閭登包山令隱居極洞穴之源乃入洞經

百七十四日而返云約行七千餘里忽見千逕百路處處如一有金城玉屋間爾無人城門牌曰天后別宮玉房之中有一卷赤書拜而取之以爲信既出以示吳王乃夏禹所藏靈寶五符也

賢安甘草伯玉松屑

魏夫人傳夫人字賢安少多疾清虛王真人告曰夫學道先去病除疾五藏充盈肌澤髓滿耳目聰明乃可修習因授甘草丸方按而服之百病悉愈後得道爲南嶽上眞司命紫虛元君也

褚伯玉錢塘人也年十六家爲娶婦婦乘車而入

先生踰垣而出隱於天台中峯二十年樵人見之  
在重巖之下顏色怡怡左右惟有松屑二裘由是  
遠近知之齊高帝徵之不起乃移居大霍山仙去  
神丹馬明方術葛越

神仙傳馬明生臨淄人也本姓和字君賢少爲賊  
所傷在路遇神人與藥救之再生乃師安期先生  
因遊天下勤苦備經遂授與太清金液丹經入山  
修煉藥成未樂昇天乃服半劑爲地仙展轉九州  
五百餘年乃白日昇天

葛越者號黃盧子有病者千里寄名與之皆愈禁



虎狼百蟲飛鳥皆不得動使水逆上一二里天下大旱能召龍致雨力舉千斤行逐奔馬頭上有五色氣高丈餘年二百八十歲一旦乘龍而去

嘯父乘火師門發煙

列仙傳嘯父者少北曲周市上補履人不知年幾唯見不老有人求其術不告也唯梁母得其作火法因上三亮山與梁母別乘數十炬火而昇天師門者嘯父弟子也得火術好食桃李花爲夏孔甲龍師孔甲殺而埋之一旦風雨迎去而山林間煙火自發也

偉道心定黃觀試全

真誥云劉偉道者學仙在嶠塚山十二年仙人試之以石重十萬斤以白髮懸於空中使偉道卧於下偉道心定無疑卧其下十二年遂賜神丹白日冲天

黃觀子者少好道朝朝禮拜求長生積四十九年後入焦山中仙人以百四十事試之皆全遂得金丹而誦大洞真經白日昇天

子主傭顧瑕丘棄捐

列仙傳子主者楚語而細音詣江都王言甯先生

顧我客作三百年問甯先生所在云在龍眉山上  
遣使往見先生毛身廣耳被髮鼓琴謂曰子主是  
吾北舍九世孫也

瑕丘仲者甯人也賣藥於甯百餘年忽地動舍壞  
數十家屋臨水皆敗仲死人取其尸棄於水中收  
其藥賣之仲乃被裘詣之取藥棄仲尸者叩頭求  
哀仲曰吾恨汝使人知我耳吾去矣後却爲胡驛  
使來至甯北方謂之謫仙人也

陰生丐酒客萬錢

陰生者渭橋下乞人也常於市中乞市人厭之以

糞灑之衣且不汙長吏試收繫之以桎梏而復在市  
市中乞俄而灑糞家屋自壞故人歌曰見乞兒與  
美酒以免破屋之咎

酒客者梁市上酒家釀酒人也酒美日收萬錢酒  
客佯作過失酒家逐之而酒酸敗賈人多以女迎  
之或去或來百餘歲却來爲梁丞教民種菜云三  
年當大饑果如其言忽解印綬而去焉

王質柯爛徐公醉眠

傳云王質者西安鄉里人也性頗好碁因入山採  
樵見二仙人於石橋下碁質乃以斧柯磴坐觀碁

局終乃起斧柯已爛歸家數百載矣今衢州爛柯山是也

徐公者金華鄉里人也入山見數人道士飲酒乃與公杯飲訖醉卧覺來見其地成一湖水歸家已數代孫子至今華山中有徐公湖也

### 商仙游火太一浮蓮

仙傳云商丘開者晉人也幼好道居姑射山能蹈水火而身不焦溺或救覆舟或噀水而滅大火善丹青然身常貧客隱范氏家諸客見商丘開莫不狎侮欺詒范氏一朝家大火諸客莫能救商丘開

獨入火取錦往還埃不漫身不焦火大熾而復對  
諸客嘆水即滅衆方疑其神人慙謝於商丘開後  
入嵩山不出

太一者漢遺史云武帝元狩中有日者奏太一星  
不見時帝召東方朔問其由朔奏曰是星不見則  
遊於世爲君民福壽帝又問何以驗焉朔奏曰陛  
下使人於翼方江海之濱設禮祭而迎之或乘舟  
或控鶴特異於世人者則爲驗見則斫竹建壇醮  
謝上帝帝如朔奏而迎之是月果有會稽郡守秦  
海中有一个人了角面如玉色美髭髯裸身而腰蔽

榦葉乘一葉紅蓮約長丈餘偃卧其中手執一黃書自東北浮來臣等焚香迎拜甫及百步俄爲雲霧所遮後霧散而不知所之遺其黃書飄至岸側獲之略不濡溼其字光明皆天篆也莫有識者遂進於帝帝令朔驗之曰此上界火珠經也或曰連珠

李生服玉桂子癩痊

李生者名仲甫豐邑中陽人也學道於弘農王君得服玉法行遁甲隱形步斗術年百餘歲每與客對語但聞聲而不見其形後入西嶽不復出

桂子者不知名任徐州刺史病瀨十餘年衆醫不  
愈冥心念道後遇道人于君使休官爲于君役者  
養馬三年心不退君與其丹及書一百五十卷桂  
服之瀨愈年百九十歲色若童子自貨藥於成都  
復歸西嶽不出

方平道蔡子玄師消

神仙傳王遠字方平得道在太尉陳耽家三十餘  
年一旦託形蟬蛻後東入括蒼過胥門蔡經家知  
經有仙分遂告以要言而去經亦蟬蛻後十年却  
還家以七月七日王君後來神仙音樂儀仗羽蓋



雲車排空而至王君旣坐遣人召麻姑姑旣至各  
進行斟金盤玉盃餽饌多是諸花香氣聞於內外  
擘脯而行之云是鱗脯也麻姑自敘接待已來見  
東海三爲桑田適來蓬萊水乃淺一半也當復爲  
陸地乎酒盡乃命使者往餘杭阿母求酒使迴得  
一壺五斗許麻姑鳥爪經心中云好爬背聞空中  
行鞭鞭經背也

君字子玄初師琴高又師仇先生授以松脂方云  
吾服已二千七百歲也後師涓子授以制尸蟲方  
行三一之道守泥丸九宮之要以漢元帝神爵二

年三月六日乘雲駕龍望西北而昇天爲玄洲上  
卿矣消子即剖魚獲字者

三茅弟兄二許子父

登真隱訣云大茅君字叔申年十八入恒山學道  
師西城王君詣龜山得九轉還丹至漢元帝時仙  
官下降授玉皇九錫爲太元真人東嶽上真卿吳  
越司命君治天台赤城洞弟字季偉服太極九轉  
丹爲吳越定錄君弟字思和所學與中茅同爲三  
官保命君封掌川源監植芝英也

晉護軍長史許穆字玄一南嶽元君使楊君授上

清諸法得道爲左卿仙侯上清真人子名翹字道翔亦楊君授經得道爲侍帝晨上清真人

茅濛駕龍蕭貞驅虎

道學傳茅濛字初成即三茅君之高祖也師鬼谷先生以秦始皇三十一年於茅山乘雲駕龍白日昇天也

蕭廉貞入遺山學道四十年唯餌栢葉採諸花爲丸又取桑葉雜黃精木煎等服年八十白髮黑落齒生常誦黃庭經每有虎伏在牀前欲起先以杖子驅虎如犬前行

馮長遇彭彭宗師杜

樓觀傳馮長字延壽周宣王辟爲柱下史年四十  
一退官入道誦五千文服天門冬居終南山遇彭  
真人駕白虎降於道室授以太上隱書以平王時  
昇天爲西嶽真人

彭宗字法先年二十師於杜君授丹經五千言雌  
一之道修之有應常有神燈數枝浮空照室能三  
日三夜通爲一息能一氣誦五千言兩遍年一百  
五十歲厲王時昇天爲太清真人杜諱冲字玄逸  
聞尹真人得道後乃居其宅舍二十五年於此修

行二十餘載感展真人降於寢室授以仙方合而服之身生玉光周穆王時年一百二十歲昇天爲太極真人者也

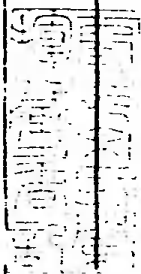
王探雲昇周亮禽舞

王探字養伯漢文帝稱爲逸人時年三十六恒誦五千文每散金帛拯濟飢寒投財要路繇是含生皆沾惠潤感趙真人化作狂人累歲求乞心無厭怠真人哀之授以神方又於終南遇太玄仙女授以藏景化形之術遂能與日月同光雲霞合變有故人謂曰聞法師善於變化試爲一戲乎乃化身

爲一樹其人乃持斧斫又化爲一石復以火燒之  
又化爲波水復以土壅之又化爲火復以水沃之  
又化爲一鳥復以網罩之又化爲猛虎復以刃擊  
之又化爲死人故人懼而走至數里間復見探如  
舊乃禮謝之復化爲浮雲高昇莫測其道也

周亮字太宜母孕經十五月而生年十九身長八  
尺師姚坦得道術王子晉召與鼓琴吹笙同遊伊  
洛響金振玉百禽率舞年一百九十周烈王時昇  
天

東海麻姑餘杭阿姥



事具王遠蔡經篇中

葛仙靈寶王君上清

靈寶經云葛仙公名玄年十八於天台山精思念  
道感三真人降授靈寶諸經金錄黃錄齋法今修  
齋所請三師即是此降經三真人也

上清經云王君名褒字子登父楷爲漢殿三老君  
年三十一入華山學道感西梁真人降授青精飢  
飯方後入西城山師總真王君授上清諸法得道  
爲清虛真人

天師正一千古太平

正一經云張天師諱道陵學道於蜀鶴鳴山時蜀中人鬼不分災疾競起感太上老君降授正一盟威法以分人鬼置二十四治至今民受其福有戒鬼壇見在

神仙傳千古北海人也患癩瘡數年百藥不愈見市中有賣藥公姓帛名和因往告之乃授以素書二卷謂曰此書不但愈疾當得長生吉受之乃太平經也行之疾愈乃於上虞釣臺鄉高峯之上演此經成一百七十卷至今有太平山千谿在焉

九鼎王長七試趙昇



神仙傳王長張天師入室弟子也天師告諸弟子  
尔等俗態未除其九鼎之要唯付王長也又有趙  
昇求為弟子天師乃以七事試之皆過遂得入室  
後與王長俱昇太清天中也

少君委化伯道丹成

神仙傳李少君聞漢武好道故往見之乃密作神  
丹丹成謂武帝曰陛下不能絕奢侈遠聲色殺伐  
不止喜怒不除萬里有不歸之魂市朝有漂血之  
形神丹大藥未可得成乃託疾而化帝恨求少君  
不勤也

眞誥云毛伯道妻道恭謝稚堅張兆期共合神丹  
丹成毛先服而死妻次服又死謝張見之棄丹而  
出廻顧見毛妻二人行在山上謝張悲愕告之得  
茯苓方服之皆數百歲無復昇天也

桂君養馬尹軌辟兵

神仙傳桂君者徐州刺史也忽病癰醫不愈聞于  
吉得道乃導從數百人詣之吉曰子欲病愈乃可  
盡去將從駐養馬乃可桂君乃去官駐養馬三年  
並不見醫治不知病之愈也乃授以道術年一百  
九十仙去

尹軌字公度常服黃精花日三合世人累代見之計已千歲晉永康中過洛陽投宿明旦謂主人曰明年當有大兵死者過半與卿一藥丸帶之可免明年果有趙王之亂死者數萬此人獨免也

郭文探虎婁馮盜驚

東晉郭文字文舉隱餘杭大辟山嘗有一虎來文前大張其口文知其髓以手入喉中探去其骨也神仙傳婁馮學於稷丘子服石桂英中嶽石黃年三百歲尤精禁術於路逢諸賈客被劫賊數百圍合馮謂賊曰汝徒急散不爾當殺汝輩賊不聽大

放弓箭射諸賈客馮乃喝箭皆反中賊身須臾大風拔樹飛沙走石天地陡暗賊衆一時頓地反手背上賊乃求哀乞命馮即勅天兵放之而去

孔安有志范蠡易名

神仙傳孔安常行氣服鉛丹年三百歲色如童子嘗謂弟子曰吾昔事海濱漁父乃越相范蠡也蠡數易姓名哀我有志授我秘方五篇以得度世也李根眼方子皇齒生

神仙傳李根字子元人世世見之不老壽春吳太文師之得作金銀法又能變化入水火致行廚太

文常說根兩眼瞳子正方仙經云八百歲也

陳子皇者年七十餘髮白齒落乃依方餌木斷穀  
三年髮盡黑齒更生年二百三十仙去

御妻婁景燒炭嚴青

婁景者漢文帝侍郎也從張君學道得雲母朱英  
丸方服之百三十歲如年三十歲傳其丸與王公  
子年七十服之御八十妾生二十兒日行三百里  
飲一斗酒年二百歲

嚴青者會稽人家貧常在山中燒炭忽遇仙人云  
汝骨相合仙乃以一卷素書與之令以淨器盛之

置高處兼教青服石腦法青遂以淨器盛書置高處便聞左右常有十數人侍之每載炭出此神便爲引船他人但見船自行後斷穀入小霍山去常在娶婦仲甫變形

李常在者蜀人也少學道人世世見之計已四百歲而不老每娶婦有兒乃去去後三十年人見在地肺山更娶婦有兒後七十餘年又忽去人見在虎山下依前娶婦有兒也

李仲甫豐邑人也師王君服水玉行遁甲能隱形年三百歲轉少壯其隱形或百日或一年與人相

對飲食但聞其聲不見其形有相識人相去五百里以張羅爲業一旦羅得大鳥視之乃仲甫也在人間三百年入西嶽仙去

帛和視壁趙瞿降靈

帛和字仲理師董先生行氣斷穀服術又詣西城山師王君君謂曰大道之訣非可卒得吾暫往瀛洲汝於此石室中可熟視石壁久久當見文字見則讀之得道矣和乃視之一年了無所見二年似有文字三年了然見太清中經神丹方三皇文五圖和誦之上口王君回曰子得之矣乃作神丹服

半劑延年無極以半劑作黃金五千斤救患貧病也

趙瞿字子榮得癩病將死其家恐相傳染乃以糧食送於深山石室中棄之瞿晝夜涕泣百餘日忽見三人入石室中瞿號泣求救神人乃以松子松脂各五斗賜之告曰服此不但疾愈當得長生瞿乃以服之疾愈服至二年夜間滿室有光如晝夜卧見面上美女二人長三寸至三年長大如人常在左右又聞琴瑟之音三百年入霍山仙去甘始門冬黃敬赤星



甘始者善行氣不食服天門冬在世一百八十六年入王屋山仙去

黃敬字伯嚴學道於霍山思赤星在腦中如火以周一身二百餘年仙去

陳長祭水宮嵩著經

陳長者在苧嶼山六百年每四時設祭亦不飲食亦無所修人有病者與祭水飲之皆愈也

宮嵩者大有文才著道書二百餘卷服雲母得地仙道後入苧嶼山中仙去

太賓鼓琴傳生鑽石

真誥云周太賓有才藝善鼓琴昔教襲長生孫廣  
田獨弦子彈而成八音真奇事也得仙今在蓬萊  
為左卿

傅先生少好道入焦山石室中七年遇南極老君  
與之水鑽使穿一盤石厚五尺許云此石穿便得  
道生乃晝夜鑽之積四十七年鑽盡石穿得金丹  
昇天為南嶽真人

伯微崑崙廣信小白

真誥云莊伯微者少好道常以日入時正西北坐  
閉目存見崑崙山積二十一年服食學道存之不

已又十年閉目乃見崑崙仙人授金液方得道也  
趙廣信魏時居剡小白山每日往長安市賣藥  
人暮歸小白時人云朝離小白暮返長安也登真  
隱訣云受服氣法守玄中之道七十八年後合九  
華丹一服太一遣雲駕下迎在東華宮

餌術玄賓善嘯成伯

真誥云張玄賓者師西河蒯公受餌術方後遇真  
人樊子明授以遯變隱景之道昔在天柱山今來  
華陽洞爲理禁伯主雨水也

趙成伯者善嘯嘯如百鳥鳴或如風激衆林或雲

翔其上或冥霧飈合或零雨其濛矣今在洞中主  
五芝金玉草

仕文降棗王喬飛舄

樓觀傳田法師名仕文年十九入道師韋君受三  
洞經法挹氣吞霞兼餌白朮每遇節值庚申常捧  
香登山朝謁嘗設醮天降棗數枚長二寸甘美異  
常年七十五有旂花自空來迎去入南宮福堂也  
漢王喬者仙人也混迹爲鄴令夜會仙府朝返蒞  
事人不知之忽一旦廳吏見雙鳧飛入廳吏以箒  
擊之墮地乃喬雙舄也

子陽桃皮高丘金液

真誥云黃子陽者學道在傳落山九十餘年但食  
桃皮歛石中黃水遇司馬季主授以仙方得道

高丘子學道入陸景山五百二十年但讀黃素道  
經服木合鴻丹以得地仙二百年後得金液一服  
而昇太清爲中嶽真人也

來子紅泉洛下夜芝

神仙傳

云

肯來子服紅泉而仙

洛下公服赤鳥夜光芝而仙

張常門冬飛盃四時

張常服天門冬仙去

飛孟子服四時散得仙

邢子好犬木羽因兒

列仙傳云邢子者蜀人也好犬犬走入山穴邢隨犬入十餘宿行數百里上出山頂有臺殿宮府青松森然仙吏侍衛與邢符一函令送與城都令喬君喬發函皆魚子也池中養之一年皆成龍邢復隨犬往來百餘年乃上山不還也

木羽者母常爲人看產有人產子見母而大遂夜夢大冠素幘者守此兒云是司命君也當令汝子

木羽得仙母果生兒遂名木羽忽一夜有車馬來呼木羽遂俱仙去也

馬約神降侯楷奉師

樓觀傳馬法師名儉字元約師孫君受五符真文三皇大字能命召萬靈制御羣邪凡所施用立皆有驗忽降天神告曰法師宿有功德名在仙錄何煩祈禱役使神靈法師乃祕諸法術抱一凝玄年九十八忽有白雲從西北來直赴寢室弟子往看已見白雲南舉漸遠不知所詣

侯法師名楷字法先年十四師陳寶熾傳受真訣

一多系王  
二  
謂曰爾身佩經法正宜入山勿失時也對曰入山  
雖得妙之本背師乃犯科之深願終侍奉年五十  
二方遂所修感靈泉吐液奇樹含煙年八十六仙  
去

母先禽聚陳熾虎隨

母法師名始先年十一師牛先生受道朝野英賢  
咸慕其德所得信施皆訪貧老密放其家不告姓  
名又冬月常淨地一畝布撒穀米以救禽鳥鳥皆  
羣聚於庭

陳先生字寶熾年二十一能琴善碁初事王法師



後於華陰師陸景真以授玄秘每清晨朝禮恒有  
白虎馴其左右隨逐往來後有羣虎來擊樹以警  
惡人有暴虎來亦擊樹時人號爲老虎樹也

梁謏入雲孫徹拂衣

梁謏字考誠年十七師鄭法師受道視地而行恐  
傷含氣有鳥獸當路常下路避之年七十七忽見  
雲氣彌林乃竚身入雲而去

孫徹字仲宣年十八師王先生或宿空樹或坐幽  
房編葛爲席時有問者但觀其顏色即知吉凶不  
必更陳言語年七十忽告弟子曰吾須暫行乃拂

衣而出莫知所之同道思之乃取其葛席置靜室中每聞席邊有人語聲友人聞之又分其席也

王義天卹尹通人歸

王法師字道義凝神白雲之外注心丹柱之下重興觀宇再啓玄門精誠所致遂多洞感曾降天卹倉庫自滿隨取隨盈終無耗竭常以施人兼營功德遠近貧病皆沾惠潤年六十三忽一旦白鹿入其庭院或隱或現由是而蛻

尹通字靈鑒年二十六師馬先生受道服黃精天門冬餌雄黃丸由是賢愚慕其至德車馬駢闐道

俗揖其清風冠蓋相望荷恩之輩皆厚禮之通悉  
用修諸功德廣濟飢寒一無所積年一百一歲仙  
化常有神燈照室也

蓬萊尼公太白岐暉

道學傳陳尼公者蓬萊仙人也服磁母石銀蜚通  
千秋耳有弟子十二人皆得其方而仙度也

樓觀傳岐法師名暉字平定唐高祖初取天下法  
師與道士八十人有濟國之功授金紫光祿大夫  
已下皆授銀青後爲國設醮感黃雲覆壇與香煙  
交合又有兩隻白鹿鳴叫而去乃謂弟子曰仙經

云欲爲仙客入太白遂與弟子登太白山頗有雲霞之志焉

仙苑編珠卷中

汲古閣  
精鈔  
德苑  
編珠  
下



仙苑編珠卷下



天台王松年撰

竒哉伯山哀矣甥女

神仙傳伯山甫者入華山精思服食不老比歸鄉里見外甥女年老多病乃與藥女服之年七十返少色如桃花漢使見一女子答一老翁翁跪受杖使怪而問之曰此是妾子昔舅氏伯山甫與藥不肯服今年老行不如妾故答之問年幾云妾年一百四十兒年八十七矣

劉綱火焚樊妻雨止

劉綱者上虞縣令也與妻樊夫人俱得道術二人俱坐牀上綱作火燒屋從東邊起夫人作雨從西邊上火滅

聖母踰獄孔元近水

東陵聖母者杜氏妻也學劉綱術坐在立亡杜氏不信誣以姦淫告官付獄聖母入獄即從牕中飛出入雲中而去

孔元者常服松脂茯苓松實年更少壯已一百七十餘歲人或飲酒請元作酒令元乃以杖拄地倒立頭向下持酒倒飲人不能爲之也乃於水邊鑿



岸作一穴方丈餘止其間斷穀或一月兩月而出  
後入西嶽得道也

涉正眼光王烈石髓

涉正字玄真巴東人說秦始皇時事如目前常閉  
目行亦不開弟子數十年莫見其開目者有一弟  
子固請開之正乃爲開目有聲如霹靂光如電弟  
子皆匍地李八百呼爲四百歲小兒也

王烈字長休邯鄲人常服黃精并鍊鉛年二百三  
十八歲有少容登山如飛少爲書生嵇叔夜與之  
游烈嘗入太行山聞山裂聲往視之山斷數百丈

イ  
系  
五  
一  
二  
有青泥出如髓取搏之須臾成石如熟蠟之狀食之味如粳米仙經云神山五百歲輒一開其中有髓得服與天地齊畢

焦先施薪孫登穴處

焦先字孝然河東人常服白石以分人熟如煮芋也日日伐薪以施與人冬常單衣有火焚其庵坐不動火過庵盡衣不焦大雪屋多壞人往看之不見庵乃共抄起庵乃在雪下氣如甌中或老或少如此二百年與人別不知所往

孫登者止山間穴地而處好彈琴讀易冬夏單衣

天大寒但以髮自覆髮長丈餘或市中乞錢隨以與貧謂嵇叔夜才優於逸倫識少於保身也或彈一弦琴以成音曲亦不知其終也

### 葛由綏山王真女几

列仙傳葛由者羗人也周成王時好刻木爲羊賣之一旦騎羊入蜀上綏山王侯貴人隨之不復還皆仙去

神仙傳上黨王真年七十九學道三十年貌少而色美徐行追奔馬魏武與相見似三十許人以蒸丹法授却元節鄉里計真已四百餘歲乃將三少

妾登女几山去

巽酒巖巴施金陰氏

神仙傳巖巴蜀人也太守請爲功曹以師事之請  
試術乃平坐入壁中去壁外人聞叫虎還乃巴也  
遷豫章太守有廟神能與人言語巴到推社稷問  
其蹤由乃走往齊爲書生太守以女妻之生一男  
巴往齊勅一道符乃化爲狸後徵巴爲尚書正旦  
會羣臣飲酒巴乃含酒起望西南巽之奏云臣本  
鄉成都市失火故爲雨救之帝馳驛往問之云正  
旦失火食時有雨自東北來滅火雨皆作酒氣也

陰長生者新野人聞馬明生有道乃事之執奴僕之禮十餘年乃將入青城山中示以太清丹藥成服半劑與天相畢乃以半劑煮黃土成黃金數千斤以施天下貧病者在人間一百七十年色如少女著丹經九篇乃白日昇天也

子訓青驪琴高赤鯉

薊子訓齊人也人莫知其道常以信讓於人二百餘年不老鄉里有書生到京諸朝貴欲一見子訓子訓皆許去京千里同時到門計二十三家家家皆到言話如一諸朝貴卻駐子訓子訓乘青驪而

出郊外奔馬追之常去半里

列仙傳琴高者趙人也善鼓琴爲宋康王舍人行  
涓彭之道二百餘年後子涿郡水中與弟子期乘  
赤鯉而仙去

壺公賣藥長房掾市

神仙傳壺公者不知其姓名也汝南費長房爲市  
掾時見此公來賣藥藥無二價百病皆愈得錢數  
十萬隨以乞貧凍者常懸一空壺於座前日入之  
後乃跳入壺中人莫之見唯長房於樓上見之知  
其非常人也乃朝朝掃灑再拜進食公受之而不

謝如此積久長房不怠忽一日謂長房曰待日暮更來長房如其言而往謂長房曰見我跳入壺汝便隨我入長房得入壺但見樓觀五色重門日月明朗侍者甚衆謂長房曰我仙人也卿可教故見我長房隨事三試不過謂曰子不得仙道也今以子爲主者耳乃以一竹枝與之遣歸如飛空到家即投於葛陂中自此爲人除邪魅救水旱無所不應也

董奉活欒劉根見鬼

董奉字君異候官人時士欒爲交州刺史死經三

日奉到南中乃以三丸藥內嚙口中食頃却活半  
日能語云死時如夢中見數十黑衣人收入大朱  
門付獄入一戶中以土從外封之不見光明也忽  
聞人語云太一使者召士燮乃聞掘土聲引出登  
車而覺奉住一年稱疾示死後往廬山種杏數萬  
株在人間百年乃白日昇天

劉根字君安京兆人也少學道入嵩山石室中冬  
凍無衣身生綠毛長一二尺後潁川高太守到官  
人民大疾死者過半遣使乞除疾之術根令於太  
歲洩地上埋朱硃當時疾氣消後張使君到以根



爲妖遣人召來欲大辱之謂根曰君有道令人見  
鬼乎根曰能乃請筆硯并奏版一枚書符扣案前  
鏘然作聲忽聞四五百人傳呼避道擁一科車至  
廳前乃使君父母也父母責使君不合犯神仙致  
吾困辱使君叩頭謝罪忽失所在根後居洞庭山  
毛公壇身生綠毛耳

宋倫六甲杜冲九華

樓觀傳宋倫字德玄年二十二以周厲王時學道  
誦五千文服黃精白朮積二十年感老君降授靈  
飛六甲素奏丹符倫行之通感如神言無不驗望

巖申步日行三千里凌波涉嶮不由津路年九十  
餘以景王時昇仙下司嵩山

杜冲字玄逸年二十五學道祈真靜神守一二十  
餘載感展真人降授九華丹方告曰老君與尹真  
人於東海八渟山召太帝集羣真有地司舉子之  
勤故勅我付爾仙方冲服之身生玉光以周穆王  
時年一百二十歲授書爲太極真人

道憐貝葉姚坦銀花

道學傳女真王憐七歲知道市香油供養甘蔬素  
不衣繒綵受三洞經晝夜習誦初入龍山造宮宇

號曰玄耀有若神三壇東南忽生一樹狀如籠蓋  
周廡一壇五葉相對時人莫識呼爲貝葉又有玉  
函降於壇上有光誦讀滿萬有雲輿來迎迅雷烈  
風香氣滿空也

樓觀傳姚坦字元泰平陽人年十九以平王元年  
學道誦五千文有驚風崩山大張口終無怖懼服  
鍊松脂有神人授玄白回形之道天關三圖飛行  
之經坦行之目有神光開如飛電年二百一十歲  
以簡王時五月風雨晦冥雷電激揚天雨銀花繽  
紛滿地受書爲玄洲真人

呂尚地髓王柱神砂

列仙傳呂尚避紂之亂隱於遼東適周釣於磻溪  
常服澤芝地髓年二百告亡葬而無尸唯玉鈴  
六篇

王柱者與道士共上宕山云此有丹砂可得數萬  
斤長吏知而封之砂飛出如火乃聽取之與邑令  
章君明餌砂三年得神砂飛雪服之五年飛行乃  
俱仙去

負局磨鏡服閭擔瓜

列仙傳負局先生者常負磨鏡局於吳市中磨鏡

每一錢與磨之又問主人有疾否輒出紫丸藥與之莫不皆愈數年後得藥活者計萬不取一錢矣人乃知仙人也後上吳山絕崖頭懸藥下與人乃語人曰吾還蓬山爲汝下神水一旦崖頭有水自懸下人服多愈也

服間者常止莒往來海邊遇三仙人傳道令擔黃白瓜數十箇教閉目良久乃在蓬萊山南方丈山上後還莒常往取方丈山珍寶珠玉下賣不知其往也

祝雞聚禽玄俗下蛇

祝雞公者洛人也居尸鄉北山下養雞百餘年雞  
皆有名字千餘暮棲晝放每呼即至賣雞并子得  
錢千萬皆置之而去後昇吳山白雞孔雀數百常  
止其傍也

玄俗者自言河間人也常餌石英賣藥都市七丸  
一錢治百病河間王病瘕服之下蛇十餘條而愈  
或云俗無影王乃命於日中果無影王以女妻之  
中夜而去不知所之

陸通橧實文賓菊花

陸通者楚狂接輿也好養性食桃橧實遊諸名山

蜀峨嵋山上世世見之歷數百年不知其終

文賓者太丘鄉人也賣履爲業常娶婦十餘年輒棄之後逢故嫗年九十餘告賓賓乃教服菊花地膚子桑寄生枳子嫗乃服之復少壯也

### 紫陽登山清靈遇道

紫陽真人周君傳云君字季通周勃七世孫年十六師蘇君受道遊行天下但是名山無不登涉得道受書爲紫陽真人位列上清

清靈真人裴君傳云君字玄仁年十二遇道人支子元授以真訣五首按而行之五年得見日月之

精五星降房受書爲清靈真人位列上清

道輿得詩楊君獲棗

真誥云羊權字道輿降女仙萼綠華授詩數篇兼遺火浣布手巾金玉條脫云此女是九嶷山中羅郁也宿世有過謫在人間也九百歲矣

楊君諱義爲晉簡文相府舍人棄官學道於茅山降紫微夫人九華安妃贈詩并贈棗一枚至太元十二年乘雲駕龍白日昇天受書爲侍帝晨東華上佐司命君主司吳越神民也

焦曠青禽于章白鳥



樓觀傳茅山道士焦曠字大度周武欽仰拜爲帝師於華陰造宮巖間湧土用足乃盡以石甕貯油油盡而自滿每有外人來謁常有青鳥二頭來報山靈守護猛獸衛門也

于法師名章字長文年七歲時讀道德經年十一師侯法師出家受三洞經法手寫天文祕符一百三十六首逆知吉凶年八十二而蛻臨窆之際有鳥一隻騰空而翥也

靈壽少壯東郭光明

神仙傳靈壽光者扶風人也年七十得朱英丸方

合服之轉更少壯如年二十時至建安元年已二百二十歲矣

東郭延年者山陽人也服靈飛散能夜書在暗室中身生光明照耀左右又能見數十里內小物知其形在鄉里四百餘歲不老一旦有數十人乘虎豹來迎昇崑崙也

李意萬里王興健行

李意期者蜀人也人有遠行欲速到者以符與之并書其人兩腋下則千里萬里不盡日而還王興者陽城人也並不知書亦不知學道漢武帝

登嵩高山見一人長二丈許耳垂至肩帝問之曰  
吾九疑人也聞中嶽有菖蒲一寸九節可以長生  
故採之忽失所在帝與羣臣皆服之不能勤久唯  
王興聞而服之不怠至魏武帝時猶在常如五十  
許人甚健行三百里不知他道

順興真降法樂雲生

樓觀傳李先生字順興京兆人年九歲知道師陳  
先生備受道要既得真訣遂奉經入南山太平谷  
修行忽有雲車羽蓋翳天而下見三大仙授金真  
玉光經七變僊天經行之年十七道成年三十八

昇仙

張先生字法樂南陽人卅歲師尹法師真文寶訣  
咸得付受傳受之夕乃感神燈慶雲之瑞自此精  
思凡經三十餘載以其雲生樛棟故時人號爲雲  
居觀焉

佯死董仲還鄉倩平

董仲君者臨淮人也服氣鍊形二百餘歲不老曾  
被誣繫獄乃佯死須臾蟲出獄吏乃昇出之忽失  
所在

倩平者沛人也漢高衛卒也得道至光武時不老

後託形尸解百餘年却還鄉里也

仲都耐熱程妻致繒

王仲都者漢中人也漢元帝常以盛暑時暴之繞以十餘爐火而不熱亦無汗凝冬之月令仲都單衣無寒色身上氣蒸如炊後不知所在

程偉妻者能通神變化偉當從駕無時衣甚憂妻乃置繒兩疋從空而至偉前偉好作黃白經年不成妻乃出囊中藥少許投之食頃永乃成銀

飛散元綱玄素容成

婁元綱服靈飛散得道容成公行玄素之道延壽

無極

張桑雄黃巢許桂英

桑子林張虛並服雄黃巢父許由並服石桂英得道

郝容鹿角秀眉茯苓

神仙傳郝容公服鹿角秀眉公餌茯苓得仙

商丘桃膠青烏丸精

商丘公服桃膠青烏公服丸精散成仙

女生鹿白君達牛青

魯女生長樂人服胡麻餌朮八十年日行三百里

走過麋鹿故人與女生相別五十年於華山廟遇見女生乘白鹿從玉女數十人也

封君達者隴西人也服黃精兼服鈿銀百年還鄉如三十許人常騎青牛人不知姓氏故號爲青牛道士也在世二百年乃入玄丘山得道也

離婁竹汁白兔黃精

離婁公服竹汁白兔公服黃精而俱得道

嚴達聽琴國珍振屋

樓觀傳嚴法師名達字道通扶風人也師侯法師年十二日誦萬言年二十備參經法以隋開皇初

重修宮宇度道士滿一百二十員至大業五年三月七日立聽彈琴乃曰音韻入神乃有神降可更奏一曲曲未終奄然而蛻時年九十五也

巨法師名國珍武功人年三十捨家入道師游法師備受道要自爾一味蔬餐幽居帶索飢無貪味寒不思衣口常誦經心恒守一年六十弟子侍側忽聞車馬之聲不見人物屋宇大振奄然而蛻也

張皓雲鶴尹澄猿鹿

張皓字文明汝南人年以漢家永初二年入道乃遇封衡真人三試皆過遂授青腰紫書并神丹



半兩入赤城山勤修真道道成或變爲白鶴搏空  
而上或化爲飛雲浮遊天外年一百三十八以魏  
明帝大和元年九月仙官下迎受書爲太清高仙  
矣

尹澄字初默汾陰人年二十八恒市香燈列於壇  
靖一旦香盡靈熏自生油盡玄光自照曾入山遇  
鹿傷足乃爲合藥與封後入山遭滯雨絕食忽有  
羣鹿相依飢則吮其乳寒則卧其身累月得返又  
入山遇野火飛颿滿谷欲避無路有羣猿連臂而  
下攜至山頂又入山遇石芝有光服方寸亡乃日

行六七百里又入山遇仙人宋君授三皇文九丹  
訣年三百四十歲以漢昭帝時仙官下迎受書爲  
太清仙人

稷丘進諫武帝還宮

列仙傳稷丘君者泰山道士也武帝時以道術受  
賞能令髮白返黑齒落更生還鄉後遇武帝東巡  
泰山稷君乃冠章甫擁琴出迎武帝諫曰勿上山  
上必傷足帝不聽果傷足指而還

鹿皮閣險鉤翼棺空

鹿皮公者少爲府小吏木工能舉手成器岑山上

有神泉不能至遂白府君請木工斤斧三十人作  
轉輪懸閣梯道四間遂止其巔餌芝飲神泉後菑  
水泛漲人得以免

鈎翼夫人齊人姓趙右手常拳不展漢武 之其  
手乃展得一玉鈎遂生昭帝後武帝害之昭帝更  
葬棺空唯履在焉

### 谷春却活山圖絕蹤

谷春櫟陽人也成帝時爲郎託病而亡其尸不寒  
家人不敢下釘三年却更冠幘坐縣門樓上邑人  
大驚開棺有衣無尸也駐門上三日而去

山圖者隴西人也因乘馬蹋折脚遇道士教服地黃當歸菴活獨活苦參散一年而愈乃隨道士採藥去十年一歸家復去莫知所之

壺丘變水禦寇馭風

列子云壺丘子林列子之師也鄭有神巫知人吉凶存亡壽夭如神列子引見壺子壺子示以波水三變不能測而走

列子者鄭人也名禦寇得風仙之道乘風而行旬有五日而一返受號冲虛真人

馮夷河伯文子漁翁

馮夷者華陰人也服水玉得水仙之道爲河伯也  
文子者周平王時人老君弟子也著書十二篇泛  
三江五湖號漁父受號通玄真人

莊周鯤化桑楚年豐

莊周字子休宋人著書三十三篇其首云北溟鯤  
魚不知幾千里化而爲鵬翼若垂天之雲擊水三  
千里一舉九萬里至于南溟也受號南華真人

昌容紫草安期赤舄

列仙傳昌容者常山道人也往來上下人見者二  
百餘年而顏色如二十許人能致紫草賣與染家

得錢以遺孤老也

安期先生者瑯琊人也賣藥東海邊人皆言千歲翁秦始皇東巡見之與語三日三夜賜金璧千萬出皆置之而去注書並赤玉舄一量爲報曰後年求我于蓬萊山也

馬丹迴風修羊化石

馬丹者晉耿人也父侯時爲大夫獻滅耿丹入趙至宣子時乘安車入晉靈公欲仕之逼不以禮有迅風發屋丹入迴風中去也

修羊公者魏人也止華陰石室中卧石塌上石穿

陷而不食時餌黃精以道千景帝帝禮之數歲道  
不可得有詔問何日發語未訖牀上化爲白石羊  
題其脅曰修羊公乃置于通陵臺復失所在

赤須知災崔文除疫

赤須子者豐人也人世世見之數言豐界內災害  
水旱十不失一好食松實天門冬石脂齒落更生  
髮落更出後往吳山下不知所之

崔子文者大山人也好道賣藥都市自三百年後  
有疫氣民死者萬計長吏有所請文乃擁朱旛繫  
黃散藥以救民飲者即愈所愈萬計後去蜀賣黃

藥如初

神魚子英巨繭園客

子英者舒鄉人善入水中捕魚得一赤鯉愛其異  
乃將歸池中以食餽之一年長丈餘生角有翅翼  
子英遂拜之魚言我來迎汝遂大雨子英上魚背  
昇騰而去

園客者濟陰人也常種五色香草積十數年食其  
實一旦有五色蛾止香草上客以布薦之生桑蠶  
焉至蠶時有女夜至自稱客妻與客養蠶得一百  
二十箇繭如瓮大每繅一繭六十日始盡訖則俱



去莫知所之故濟陰人蠶時世世祠之

赤將花紅邛疏乳白

赤將子輿者黃帝時人不食穀而噉百草花至堯時爲木工能隨風雨上下

邛疏者周封史也能行氣鍊形煮石髓而服之謂之石鍾乳數百年入少室山中

親葛鮑靚祐蘇幼伯

道學傳鮑靚乃葛洪妻父於羅浮山俱得道

列仙傳幼伯子者蘇氏客也冬常單衣夏常綿袴年多益壯時人莫知世世來祐蘇氏子孫得其福

力也

展公白李姜茂五辛

真誥曰高辛時有仙人展上公者於伏龍地植李  
彌滿林谷今爲九宮右保司常言云昔在華陽食  
白李果美憶之未久忽已三千年已

巴陵侯姜叔茂者又於山下種五果并五辛菜叔  
茂以秦孝王時封侯今名此地爲姜巴者因此也  
此人今在蓬萊爲左卿

許遜拔宅時荷登晨

十二真君傳許君名遜字敬之爲蜀旌陽縣令師

譙母受孝道明王法與吳君於鍾陵洞斬蛟蜃以  
晉永康二年八月十五日四十二人拔宅昇天  
時君名荷字道陽四明山道士也許君昇天時持  
龍節前驅于雲路

吳猛白鹿甘戰彩麟

吳君名猛字世雲晉永嘉三年九月十五日乘白  
鹿與弟子四人一時昇天

甘君名戰字伯武許君弟子長持齋戒尤尚符術  
偏得許君之道以陳天建元年正月七日乘綵麟  
之車白日昇天

持幢周廣執羽陳勲

周君名廣字惠常事許君執僮僕之禮元康中執  
麾幢前引許君歸舊宅即遊帷觀也

陳君名勲字孝舉慕許君之道託為旌陽縣史因  
得師于許君為入室弟子許君拔宅日羽旌導于  
前

曾亨骨秀盱烈藥神

曾君名亨字興國孫登常指云此人骨秀可學昇  
天遂事許君至許君昇天之日從車駕與昇舊宅  
為陽觀也

盱君名烈字道微早孤從母依於許君許君上昇  
時盱君母子悲泣乞得隨駕許君乃與神藥因得  
隨駕部署合宅四十二人焉

施岑委付彭抗親姻

施君名岑字太玉小字道之常從許君除滅妖魅  
許君凡有經典悉皆委付許君昇天後忽一日見  
東方日中童子執素書飛下云真宮汝乃隨童子  
聳身入空

彭君名抗永康中棄官事許君君以長女妻之永  
和二年八月十五日全家二十六人白日上昇舊

宅爲宗華觀

黃輔龍騎鍾嘉碧輪

黃君名輔字邕晉陵人許君知輔之異遂以次女妻之傳付妙道後爲青州從事每夜常乘龍歸眷屬伺之乃一竹杖耳後乃冲天宅爲祈仙觀

鍾君名嘉字超本許君仲妹之子少孤得仙舅之要許君上昇後以十月十五日日中乘碧霞之輦而昇宅爲丹陵觀十二真君事盡于此

婁慶雲舉韋僞龍躍

靈驗傳云婁善慶常賣赤白二藥不言其價有疾

皆愈得金帛以施孤貧武德中於西蜀市中足下  
雲生白日輕舉

韋善儻亦賣藥愈疾於人間常將以黑犬相隨以  
則天如意年中過嵩嶽少林寺請齋飯餒犬僧怒  
善儻乃含水一嚙犬化爲黑龍乘以冲天

洞玄騰身道合蛻殼

女真邊洞元年八十忽一旦髮白返黑齒落更生  
以開元二十七年於冀州紫雲宮乘彩雲白日冲  
天

婁道合尸解于并州太一宮腦後有拆身如蟬蛻

也

法善月宮果老北嶽

葉天師名法善字太素引唐玄宗遊月宮賈嵩有  
賦

張果老開元二十二年春自恒州徵到賜號通玄  
先生授銀青光祿大夫秋請入恒州錫賜衣服雜  
綵放還北嶽其神通變化不備陳云九度見黃河  
清飲酒數斛而不知醉也

冲寂焚香道華偷藥

謝冲寂者華嶽道士也志好焚香增至三百鑪旦



夕不闕無香多以松栢子代之以梁開平三年二月清晨有二青童乘紫雲下迎云上帝召謝冲寂乃乘雲而去

侯道華者中條山道靜院道士也師事鄧天師天師藥成而疑不敢服道華竊而服之以大中五年五月上昇具在唐記

可交登舟歸眞畫鵲

王可交者華亭縣人也眼有神光夜行如晝乃灸眉後小空中而光斷以咸通十年十一月一日與隣人同出顧會草市河次見一艘舫子有童子喚

云王五叔要見乃下船中見二三道士對碁云可惜一具仙骨灸破却也乃與栗子一箇喫一半味如棗云且上岸去更十年後與子相見足纔踏岸乃在天台山下瀑布寺前問時日已是十一月二十七日

厲歸真者天台縣人也性嗜酒冬夏常衣單衣妙于水墨見屋壁即畫鵲時人不知其得道也以天祐三年十一月于河中府中條山白日冲天告時人曰吾本台州唐興縣人也有弟在彼乃脫下破布衫服星簪羽袂而輕舉雲中寥寥有簫管之聲

也

馬真昇天馮妻降鶴

馬真人名自然鹽官人也有篇什在世唯縱酒于  
鄜市間或眠積雪或卧深水無所不爲咸通末于  
蜀梓州酒樓上白日冲天

河中少尹馮徽妻薛氏於道門修行二十餘年以  
中和三年三月尸解有鶴三十六隻降所居宅院  
內紫氣滿空玄髮重生也

仙苑編珠卷下



イタタキ王

一

道藏精華第十三集之四  
文山遜叟蕭天石主編

至  
言  
總

自由出版社印行



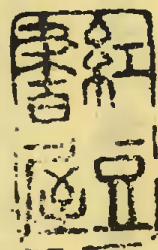
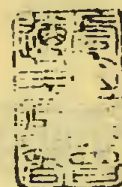
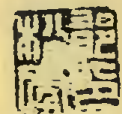
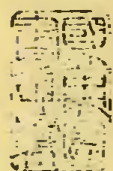
御製

天地定位  
寒暑應候  
草木蕃廡  
禮讓興行  
華夏歸仁  
景運隆長

陰陽協和  
雨暘以時  
魚鼈咸若  
教化修明  
四夷賓服  
本支萬世

星辰順度  
山嶽清謚  
家戶寧謚  
風俗敦厚  
邦國鞏固  
正統十年

日月昭明  
河海澄清  
衣食充足  
刑罰不用  
宗社尊安  
十一月十一日





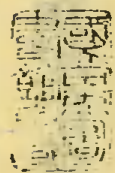


至言總卷之一

會稽禹穴道士范脩然撰

齋戒

夫入靜修真要資齋戒檢口慎過其道漸階南華真經云  
顏回曰回家貧不飲酒不茹葷者數月矣可以為齋乎曰  
是祭祀之齋非心齋也回曰敢問心齋仲尼曰唯道集虛  
虛者心齋也又孔子問至道老子曰汝齋戒疏淪而心澡  
雪而精神倍擊而智夫道窅然難言哉將為汝言其崖略  
玄元皇帝聖紀云按諸經齋法略有三種一者設齋以精



德解愆二者節食齋可以扣神保壽斯謂祭之齋中士所  
行也三者心齋論䟽滄其心除嗜慾也澡雪精神去穢累  
也格擊其智絕思慮也夫無思無慮則專道無嗜無慾則  
樂道無累則合道既心無二想故曰一志焉蓋上士所行  
也夫齋者齊也齊整三業乃為齊矣若空守節食既深識  
未齊又唯存一志則口無貪味謂茲二法表裏相資大誠  
經云夷心靜默專想不二過中不味內外清虛是也孔子  
雖薄閑節食未解調心故示齋法令其受道而末學之徒  
孰能虛心一志哉夫鄙乎祭祀之教自謂得心齋之理蓋

嘖嘖怠慢之夫矣雖口談空寂无解其自是自務也

### 六種

第一上清齋有二法一絕群獨宴靜氣遺形三清壇肅侶  
依太真儀格

第二靈寶齋有六法一金籙齋救度國王二黃籙齋救拔  
世祖三明真齋懺悔九幽四三元齋首謝違犯科戒五八  
節齋懺洗宿新之過六自然齋為百姓祈福

第三洞神齋精簡為上絕塵期靈

第四太一齋以恭肅為首

第五旨教齋以清素為貴

第六塗炭齋以勤苦為功

此諸齋自古及今登壇告盟啓誓玄聖或三日七日九日十五日皆晝夜六時行道轉經禮懺儀格甚重條列上清絕群獨宴靜氣遺形心齋之外自餘皆是為國王民人學真道士拔度先祖已躬謝過禳災致福之齋此時移代異不無詳略於靈寶齋中或為半景之齋既無宿請亦無言功唯只一時或兩時懺悔亦不三時上香步虛禮經並闕或小小齋中三禮歎願隨時去取逐便制宜既非大集心

達而已三元品戒經云正月七月十月天地水三官檢勾  
之日可修齋聖紀云正月七日名舉遷賞上會齋七月七  
日名慶生中會齋十月五日名達生下會齋此三會齋三  
官考覈功過依日齋戒呈章賞會可祈景福明真科云正  
月三月五月七月九月十一月一歲六齋月能修齋上三  
天帝令太一使者除人十苦八道秘言云正月三月四月  
六月七月八月九月十月十一月此九真齋月一日十五  
日二十九日此月中三齋日正月一日名天臘五月五日  
名地臘七月七日名道德臘十月一日名民歲臘十二月

臘日名王侯臘此五臘日並宜修齋并祭祀先祖明真科  
云月一日初八日十四日十五日十八日二十三日二十  
四日二十八日二十九日三十日此為十直齋日庚申甲  
子八節太一八神下司察人過咎修齋太一歡悅庚申日  
人身中三尸上天言人罪過本命日受法人身神吏兵上  
天計人功過又甲子日半夜時甲戌日黃昏時已上天星  
真官下日甲申日脯時甲午日日中時已上地星真官下  
日甲辰日食時甲寅日平旦時已上人星真官下日其日  
五嶽四瀆神君各依方位糾察善惡無不上聞又丁卯日

日出時丁丑日鷄鳴時已上天皇眞官下日丁酉日日入時  
丁亥日人定時已上地皇眞官下日丁未日日脯時丁巳日  
禺中時已上日人皇眞官下日其日修齋五嶽真人各遣五  
神營衛記名仙籙三洞奉道科云正旦為獻壽齋初七日為  
延神齋二月八日為芳春齋四月八日為啓夏齋五月五日為  
續命齋六月六日為清暑齋七月七日為迎秋齋八月一日為  
和齋九月九日為延筭齋十月一日為成福齋十一月十五日  
為啓福齋十二月臘日為百福齋二十八日為迎新齋立春為  
建善齋春分為延福齋立夏為善齋夏至為朱明齋立秋為

遐齡齋秋分為謝罪齋立冬為遵善齋冬至為廣慶齋如

此等齋各具本經儀格故學道不修齋戒徒老山林矣夫

齋者正以清虛恬靜謙卑恭敬戰戰兢兢如履冰谷若對

嚴君誠謙苦必祈靈應檢勅內外無使喧雜行齋之人特

忌斬衰孝子新產婦人月信未斷及害瘡疥諸廢疾等並

不得昇齋堂庭壇驅使如願苦求預齋乞解過咎者任投

詞為其陳懺悔謝不得雜壇堂宇應行法事等仍遷令別

坐兼忌六畜

蓋此等人微觸真靈賢聖不降弓修齋无功也

凡修齋主虔誠齋官整肅至如香燈不備亦曰踈遺啓聖



祈真莫先於此香貴在沉水梅檀依上清香珠九合和不  
得用甲麝招真致靈務存精志如寒棲學真道士修齋單  
貧不可致者亦且以少爲信無令頓闕若雜以乳頭非道  
家所用也初登齋靜看焚香氣向東南西北直上者五帝  
依向而至登真隱訣云香者天真用茲以通感地祇緣斯  
以達言非論齋潔祈念存思必燒香左右侍香金童必爲  
招真達意登真隱訣云真人攝日暉以通照役月精以朗  
幽故然九光之微燈晃八方之靜夜四極明科云立春春  
分然九燈於庭立夏夏至然八燈立秋秋分然六燈立冬

冬至然五燈本命日十二燈自此陳乞謝過祈恩用燈於  
庭法與修諸齋自有燈數於庭記依訖四時向王唯本命  
向太歲叩齒二十四通祝曰

高上太真萬聖帝皇五帝四司總仙監真今日吉辰八節  
開陳陽罪陰考絕滅九陰於今承此拔釋七玄免脫火鄉  
永離刀山三塗五苦不累我身得同天地長保帝晨五願  
八會靡不如言畢解巾叩頭百二十過當令額向地而已  
勿令痛竟復巾仰天心念我身今日上享天恩賜反形骸  
受生飛仙畢仰咽二十四氣止如此三年宿愆並除身與

# 真同

初真誠天真言出家超俗皆宿有良契故能獨拔常倫若  
慎終如始精至修鍊當福七祖慶流一門所謂九層之臺  
起於累土千里之行始於足下乃至功成德就白日昇天  
故於開度之時宜受初真之戒其有十爾當而受之

第一戒者不得陰賊密謀害物利己當行陰德廣濟群生  
第二戒者不得殺害含生以充滋味當行慈惠以及蜚蟲  
第三戒者不得淫邪敗真穢慢靈氣當守貞操使無缺犯  
第四戒者不得敗人成功離人骨肉當以道助物令九族邕和

第五戒者不得讒毀賢良露才揚己當稱人之善不自伐其功能

第六戒者不得飲酒過差食肉違禁當調和氣性專務清虛

第七戒者不得貪求無厭積財不散當行節儉惠卹貧窮

第八戒者不得交遊非賢居處穢雜當慕勝己棲集清虛

第九戒者不得不忠不孝不仁不信當盡節居親推誠萬物

第十戒者不得輕忽言笑舉動非真當持重寡詞以道德為務能保此十戒始終無虧則天道佑之神明輔之欲求

凶橫不可得也若朝爲夕替泄慢正真自貽其殃無怨咎  
於高靈也凡初入道之子可不勗之

### 朝真

朝真儀云每月一日十五日三元日中庚申甲寅甲子八  
節三會本命等日並須朝禮若與戊辰戊戌天父天母殺  
害日帝日殺同者即不可爲之凡朝禮先一日以桃湯澡  
浴法在解穢篇中並不得食葱韭蒜乳酪等至其日更潔  
衣服執香鑪至靜戶叩齒三通微祝曰守靜玉女四明功  
曹今欲朝禮願通達上間便開門先前右足至香案前置

鑪案上執簡平立臨目叩齒三通存思玉童玉女在香案  
上左右即長跪三捻香訖起平立又微僂身發爐祝曰

太上玄元五靈老君當召功曹使者左右龍虎君捧香使  
者三氣正神急上閤啓三天太上玄元道君臣今正爾燒  
香朝真願得九天正真生氣降臣身中令臣所啓速達逕

御

太清紫微宮至真玄元大道君凡前畢起存心若至今闕  
前再拜訖又長跪叩齒二十四通祝曰

正一盟威弟子某稽首歸身歸神歸命太清玄元無極大

道太上老君太上丈人天帝君天帝丈人九老仙都君九

氣丈人等百千萬重道氣千二百官君太清玉陛下臣等

資宿慶得奉道真竊不揆輒希長生誓以立功改過修德

願赦臣積生已來至于今日所犯元惡重罪咸賜蕩除許

臣自新補復前咎令九祖父母幽魂苦爽皆下拔九幽上

昇天衢令臣修道克合誠請削除死籍注上玄錄闔門之

之內共保元吉生成之惠實在於此臣某叩頭便以簡即

叩頭謹啓若更有他事任隨意言之不得煩之矣訖又再

拜便於禮處伏地以簡叩頭搏頰訖復爐祝曰

香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈衆真交會在香火前令臣修道克合至真闔門受福天下蒙恩仙童玉女侍衛香煙傳奏所啓徑御

至真帝前燒香時勿反顧顧則悞真氣置衰應又勿令器喧使至平明須了矣

### 解穢沐浴

夫神氣清虛真靈所守身心混濁邪氣害人入靜思真要須清潔不履衆惡吉祥止馬道士女冠受法已後特殮穢



諸不宜者不在履限玄都律曰民家殮污不過晦朔不得  
入治哭亦三日穢三年之喪未滿百日並不得書符奏章  
朝真入靜違奪筭一紀太極法師曰道士女冠先無殮穢  
哭亦不殮唯須佩籙着身被懸擊臂出後香湯沐浴解殮  
穢三日已後始得入靜三元品戒曰常以正月十五七月  
十五十月十五平旦中夜沐浴向以杓迴香湯左轉三十  
二過閉目思日光在左目上月光在右目上五星纓絡五  
雲蓋體四靈侍衛訖便叩齒三十二通祝曰  
天澄氣清五色高明日月吐暉灌我身形神津內澳香湯

鍊精光景洞曜煥照上清氣不受塵五府納靈罪滅三徒  
禍消九冥惡根斷絕福慶自生今日大願一切告盟身受  
開度升入帝庭畢仰咽三十二通止便洗沐畢冠帶衣服  
又叩齒十二通祝曰

五濁以清八景以明今日受鍊罪滅禍生長與五帝齊真  
上靈便出戶入室依法行道夫每經一殮皆須沐浴修真  
致靈特宜清淨不則多病侍經真官計人罪過沐浴香湯  
用竹葉挑枝栢葉蘭香分內水中煮十數沸布囊濾之去  
滓加五香用之最精解穢夫殮忌臨屍產婦喪家齋食產

家三日并滿月食之喪車靈堂見六畜生產抱嬰兒胎穢  
哭不得言死亡事及不祥事午前忌之不得見血肉死禽  
獸寢卧櫛髮飲食便曲並不得向北便曲不得視三光食  
十二辰肉魚臊五辛並忌言婦人有經通不得近亦不得  
與同房戶寢卧并造醢食及近道場如夢泄亦須解穢若  
見死屍喪車速存火從己心中直下往燒之赫然死柩喪  
車並爲灰燼便想烈風吹之又閉目內視令火自焚舉體  
潔白見穢氣消滅即解矣又存一真官頭戴籙中九鳳真  
官口中含水噴灑穢亦解又朱書解穢符書時三叩齒穢

合明天帝日閉氣書之置水中以刀子左攪水三匝想見  
北斗星存水中呪曰

百殄之鬼速走萬里不走斬死西方白童子急急如律令  
則含水噴灑穢氣都散歲除日勿得浴元日勿得沐尋常  
五日一浴十日一沐皆用桃竹

至言總卷之一

至言總卷之二

會稽禹穴道士范脩然撰



養生

嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於无  
欲歸計於不爲故能達生延命與道爲友神農經曰食草  
者壯健多力食肉者勇悍輕疾食穀者智慧聰明食石者  
肥澤不老謂鍊五石者也食芝者延年不死食元炁者地  
不能埋天不能殺是故食良藥與天相畢日月列導中經  
地不滅孔子家語曰食水者善浮水而耐寒謂因水而食

也食土者無心而不息蚯蟻之類食水者多力不治熊象

駱駝之類也淮南子曰多力而拂之戾戾不治之類也食

桑者有緒而蛾蚕是也食氣者神明而壽仙人是也食穀

者智慧而夫人是也不食者不死而神直任喘息而元思

慮傳曰雜食者百病妖邪所鍾焉所食愈少心愈開年愈

益所食愈多心愈塞年愈損矣道機經曰人生而命有長

短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫佚無度忤逆

陰陽魂神不守精竭命衰而病萌生故不能終其壽也老

子謂文子曰理身者太上養形神清意平百節皆寧養生

之本也肥肌膚充肚腹開嗜慾養生之末也人能養其本者節寢處適飲食和喜怒便動靜內在己者得而邪炁無由入飾其外者傷其內扶其情者害其神見其文者蔽其真故羽翼美者傷其骸骨枝葉茂者害其根莖是以靜漠恬淡所以養生也和愉虛無所以據德也外不亂內即性得其宜靜不動和即神得其安其謂養生以經世抱德以經年可謂體道焉玄妙內篇老子曰木炁至則骨節強土炁至則肌膚充金炁至則齒爪嚴火炁至則五體溫水炁至則潤澤豐風炁至則炁息流通旋行體中風炁退則炁

息逝水炁退則潤澤竭火炁退則溫暖歇金炁退則齒弱  
土炁退則肌膚虛木炁退則骨節弊勤導炁養性以保六  
合者也老子西昇經曰偽道養形真道養神真神通道能  
亡能存神能飛形并能移山形爲灰土其何識焉又曰人  
愛人不如愛身愛身不如愛神愛神不如舍神舍神不如  
守身守身長久長存也故神生於形形成於神形不得神  
不能自生神不得形不能自成形神合同更相生更相成  
神常愛人人不愛神故絕聖棄智歸無爲也又曰聖人常  
安與天地俱安而鬼神通衆人皆安而所不安矣蓋天道



惡盈滿補虛空毀強盛益衰弱損思慮歸童蒙塞和智聖  
人之樸也是以天下上孝可謂養母常愛其母身可長久  
河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處  
秋冬居卑深藏吉利多福壽老無窮洛書寶予命曰古人  
治病之方和以醴泉潤以炁藥不辛不苦其甜多味常能  
服之津流五藏繫在心肺終身無患小有經曰少思少念  
少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此  
十二少養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則  
損智多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾

多樂則意溢多喜則妄錯昏亂多怒即百脉不定多好即  
專迷不治多惡即憔悴无歡此十二多不除喪生之本也  
唯無多者幾近真人矣大有經曰或疑者云始同起於無  
物終受炁於陰陽載形魄於天地資生長於食息而有愚  
有智有強有弱有壽有天天耶人耶解者曰形生愚智天  
也強弱壽夭人也天道自然人道自己始於胎炁充實生  
而乳哺有餘長而滋味不足壯而聲色有節者強而壽始  
而胎炁虛耗生而乳哺不足長而滋味有餘壯而聲色自  
放者弱而夭生長而合足加以道養年未可量也太史

公司馬談曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則弊神形騷動欲與天地長久非所聞也故人所  
以生者神也神所託者形也神離則死死者不可復生離  
者不可復返故聖人重之夫養生之道有都領大歸未能  
動而曲會但思與之俗反與俗反則閤勝徹復過半之功  
矣有心之徒可不察歟青牛道士封君達曰其養性之法  
即可施用其大略體欲常勞食欲常少勞無過極少無過  
虛去肥醲節鹹酸靜思慮損喜怒除馳逐慎房室春夏施  
瀉秋冬閉藏則可幾於道矣潁川胡昭字孔明曰常人不

得无欲又復不得無事但當和心約念靖身損物先去亂  
神犯性者此畜神之一術黃帝中經曰夫稟五常之炁有  
靖有躁剛柔之性不可易也靖者不可令躁躁者不可令  
靖靖者躁者各有其性違之則失其分恣之則害其生故  
靖之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道慎其性分  
因分其使抑引隨宜損益以漸則各得適矣然靖者壽躁  
者夭靖而不能養減壽躁而能養延年然靖易御躁難將  
盡慎養之宜者靖亦可養躁亦可養也髮者血之窮也齒  
者骨之窮也爪者筋之窮也十過梳頭髮不白朝夕啄齒

齒不齧爪不數截筋不替中經曰語笑欲令至少不欲令聲高當虚心下炁與人不競若過語笑損肺傷腎精神不定言語過多則肺傷口燥笑過多則腎轉腰痛此其效驗者也射獵搏搏嬉而大笑者絕藏炁或有即惡者設令當時未覺一二年後發病良醫所不能治夫五穀充肌膚而不能益壽百藥療疾延年而不能切口切口充肌者俗人所珍若延年者道之所寶素問黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆及度百歲而動作不衰血氣而壯今時之人年半百而動作皆衰者時世異也人將失之耶岐伯曰上

古之人其知道者法於陰陽和於術數房中交接之法也  
飲食有節起居有度不妄作勞故能形與神俱而盡終其  
天年年度百歲今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉  
以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務  
快其心逆於生樂起居无節故度半百而衰也黃帝曰余  
聞上古聖人論理人形別藏府正絡脉經合遇六合各從  
其經炁穴所發各有處所各有分部逆順各有條理四時  
陰陽盡有經紀外內之應皆有表裏其信然乎岐伯曰夫  
上古聖人之數也下皆為之虛邪賊風避之有時恬惔虛

无其心真炁從之精神守内病安從來是以其心閑安而  
不懼形勞而不倦炁順欲從皆得所願故美其食任其服  
樂其俗高下相慕故曰其民朴是以嗜欲不能勞其目淫  
和不能惑其心賢愚不能懼於物故合於道數故能年度  
百歲而動作不衰者以德全而不危也黃帝歲經曰願聞  
邪淫衍之道柰何岐伯曰邪從外襲内而來有定舍也  
反淫於藏與營衛俱行而與魂魄飛揚使人卧不得安而  
夢炁淫於府則有餘於外不足於内炁淫於藏則有餘於  
内不足於外陰炁盛則夢涉大水而恐懼陽炁盛則夢涉

災火而燔炳陰陽俱盛則夢相救上盛則夢飛下盛則夢  
墮甚飽則夢與甚肌則夢取肝盛則夢怒肺甚則夢恐怕  
飛揚心炁盛則夢喜笑恐畏脾炁盛則夢歌樂體重而不  
舉腎炁盛則夢腰脊兩不屬厥氣塞於心則夢見山丘燭  
火厥炁客於肺則夢見飛揚見金鐵之炁奇物厥炁客於  
肝夢見山林樹木厥炁客於脾則夢見丘陵大澤懷屋風  
雨厥炁客於腎則夢見臨淵沒於水中厥炁客於膀胱則  
夢見行厥炁客於胃則夢見飲食厥炁客於大腸則夢見  
田野厥炁客於小腸則夢見聚邑街衢厥炁客於膽則夢



見闕訟自剝厥炁客於陰則夢見接內厥炁客於頂則夢  
斬首厥炁客於胛則夢見行走而不前及居深地竄中厥  
炁客於股肱則夢禮節拜跪厥氣客於胞則夢見溲便黃  
帝曰春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣  
步於庭被髮緩形以使志生而勿殺與而勿奪賞而勿  
罰此春炁之應也養生之道也逆之則傷於肝夏為寒為  
變奉長者少夏三月此謂蕃秀天地炁交萬物華實夜卧  
早起無厭於日使志無怒使英成秀使炁得泄若所愛在  
外此夏炁之應也長養之道也逆之則傷心秋為瘡癰則

奉收者少冬至重病秋三月此謂容平天炁以急地炁以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩利形收斂神炁使秋炁平无外其志使肺炁清此秋炁之應也養收之道也逆之傷肺冬爲餐泄則奉藏者少冬三月此謂閉藏水冰地坼无擾乎陽早卧晚起以待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄皮膚无使炁極奪此冬炁之應養藏之道也逆之則傷腎春爲痿厥則奉生者少是以聖人順之故身无其疾萬物不失生炁不竭逆春炁則少陽不生而肝炁内變逆夏炁則太陽不長心炁内洞逆

秋炁則太陽不收而肺炁焦滿逆冬炁則少陰不藏而腎  
炁濁沉夫四時陰陽者萬物之根炁也是以聖人春夏養  
陽秋冬藏陰以順其根故與萬物沉浮於生長之門肝色  
青宜食鹹大豆豕肉栗皆鹹也心色赤宜食酸麻犬肉李  
皆酸也肺色白宜食甘稻米牛肉棗皆甘也脾色黃宜食  
苦麥羊肉杏皆苦也腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃皆辛也  
辛散酸收甘緩苦堅鹹濡凡毒藥攻邪五穀為養五果為  
助五畜為益炁味合而服之精炁長益此五味者辛甘苦  
苦鹹酸各有所利或散或收或緩或堅或濡此四時五藏

所病五味所宜也久視傷血久卧傷炁久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也凡貴脫勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非祗禍外至直由冰炭內結則傷崩中嘔血而亡者也始富後貧雖不傷邪皮焦屈筋委辟內爲率貧富之於人利害猶輕於權勢故疾病止於形骸而已矣夫養性者欲使習以成性性自爲善不習而無不利也性既自善而外病皆悉不生禍亂不作此養性之大經也善養性者則治未病之病故養性者不但餌藥食霞其在於五常俱全百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充縱

玉酒金丹未能延年壽故老子曰陸行不畏虎兕者此則  
道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以和藥者以  
救无行之人也故不悟過者抱病歷年而不修一行纏痼  
沒齒終无悔心此其所以岐和長遊彭附永歸良有以也  
嵇康曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難  
聲色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五  
者不從雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能  
迴其操不免夭其年五者无於胸中則信順日濟道德日  
全不祈禱而有神不求壽而延年此亦養生之大經也然

或有服膺仁義元甚奉之累者抑亦亞乎岐伯曰人年四十而養陰炁自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明年六十陰委炁大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則強不知之則老故曰同出而異名智者察其同愚者察其異愚者不足智者有餘則耳目聰明身體輕強年老須壯壯者益理是以聖人為無為事無事樂恬憺虛無之境縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終始此聖人之理身也真人曰雖當服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道不欲飽食便卧及終日久坐皆損壽

也欲少勞但莫大疲及強所不堪耳人食畢當行步躊躇  
有所循為快也故流水不腐戶樞不蠹其勞動故也不  
可夜食食畢但當行步計使十數里往來飽食即卧生百  
病不消散久成積聚食少而數不欲頻多難消也常欲令  
如飽中飢飢中飽善養性者先飢乃食先渴後飲食畢當  
行行畢使人以粉摩腹上數百徧易消大益人令人能食  
无病暮卧當閉口口開即失炁邪入卧欲屈膝側卧不欲  
如屍慎之夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異正極情  
肆力不營持久者聞此言雖風之過耳電之經目不足喻

也雖身枯於流連之中烝絕於綺紈之間而其心焉亦安  
可告之以養性哉匪唯不納反謂妖訛也而望彼信之所  
謂明鏡給於矇瞽絲竹娛於聾夫者也抱朴子曰一人之  
身一國之象也肱腹之位猶宮室也四支之列猶郊境也  
骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也烝猶民也故能  
理民則能治國也夫愛其民所以安其國愛其烝以全其  
身民散國亡烝竭則形死死不可生也亡者不可存也  
是以至人消未起之患治未病之疾醫之於无事之前不  
追之既逝之後民難養而易危烝難清而易濁故審威德



所以保社稷割嗜慾所以固血炁然後真一存焉三七守  
焉百害却焉年壽延焉人年五十至於一百美藥勿離手  
善言勿離口亂想勿經心恒以深心至誠恭敬於物慎勿  
詐善以悅於人道基經云枕高則肝縮枕下則肺騫以四  
寸為平枕席令輭其息乃長道林品及觀門經行炁枕高  
二寸半太清經下卷神枕法云五月五日若七月七日取  
山林栢為枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升令廣  
三寸五分栢心赤者為蓋厚四分蓋上為三行每行四十  
九孔凡百二十孔孔容一黍粟乃取藥內中用之也

芎藭

當歸

白芷

辛夷

杜衡

山蘇

藁本

木蘭

肉蓯蓉

栢實

薏苡仁

蘼蕪

欬冬花

白鮮

秦椒

桂心

乾薑

飛廉

防風

人參

桔梗

白欬

荊實

蜀椒

右二十四味以應二十四氣又加八毒藥以應八風

烏頭

附子

藜蘆

皂莢

茵草

礬石

半夏

細辛

右共合三十二味皆咬咀以毒藥居草香下按次滿枕中  
爲布囊以衣枕枕之百日筋骨經強面有光一年身盡香

四年白髮黑落齒生常別作一章囊卧起輒盛覆之勿令  
烝泄年易新藥今三十二種藥令得一斗二升者一種轉  
取屑三合七圭八撮五分之四也且藥有體重虛實又應  
作稱兩率取之今按大散家品藥云朮十兩六銖得一升  
四合乾薑三兩二十銖得五合桂心三兩十四銖得五合  
防風二兩四銖得四合桔梗二兩九銖得四合人參一兩  
二十銖得三合黃芩十七銖得一合細辛一兩二十一銖得  
三合附子十九銖得一合茯苓十八銖得一合礬石一兩  
六銖得一合牡蠣十六銖得一合此並諸藥之舊率合應

分等枕藥先各谷依式量之也

至言總卷之二

至言總卷之三

會稽禹穴道士范脩然撰



禁忌

王珉山人養生方論云病由口入節宣方也生勞敗靜養  
道性也酸鹹以時禮醫具也補瀉以性草經明也性調乎  
食命延乎藥斷可識也苽蓼害筋蒜韭傷血生葷損氣蔥  
臊灸神理生之明戒也白蒿音下苗地黃苗也惡實牛  
亨首當四物濟身之要也退與不退寡之於思慮進與不  
進在秉之常志

凡一切五辛皆害於藥力又薰人神氣

凡桃李芸薹蒜韭等不宜丈夫亦宜少食漸斷

凡人年四十已下不宜全食補丸散為陰氣尚未足陽氣  
尚盛之故也特宜慎之就補中有延緩和通者可矣酉後  
不飲食若冬月夜長及性熱少食溫軟物食訖搖動令消  
不爾成脚氣入春宜晚脫綿衣令人傷寒霍亂不消食頭  
痛衝熱汗出不宜洗身漱口令人五藏乾少津液卧不用  
著燈及被覆頭面兼不用開口冬夏不用枕冷物鐵石等  
令人眼暗抱朴子曰或問所謂傷之者色慾之間乎答曰

亦何獨斯哉然長生之要其在房中之道上士知之可以  
延年除病其次不以自伐若年尚少壯而知還陰丹以補  
腦采七液於長谷者不能服藥物不失三百歲但不得仙  
耳不知其術者古人方之於冰垤之拒盛湯羽苞之中蓄  
火者也且又才所以不逮而困思之傷也力所以不勝而  
強舉之傷也深憂重患傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷  
也汲汲所欲傷也戚戚所憂傷也久談言笑傷也寢息失  
時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳  
走喘乏傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡至

盡則亡非道也是以養性之方唾不遠行不疾步耳不極  
聽目不極視坐不至疲卧不至懞懞居致反冀強也直也  
先寒而衣先熱而解不欲極飢而食不欲渴而飲食不過  
多凡食過多即結積聚飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲  
甚逸不欲甚流汗不欲多唾不欲奔車走馬不欲極目遠  
望不欲多啖生冷不欲飲酒當風卧不欲數沐浴不欲廣  
志遠求不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露  
星下不欲卧中見扇大寒大熱大風大露皆不欲冒之五  
味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多即傷肝鹹



多則傷心其多則傷腎此五行自然之理凡言傷者亦不  
便覺謂久則損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚  
興居而有至和之常制筋骨有偃仰之方杜閑邪有吞吐  
之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒  
以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺服金  
丹以定不窮養性之道盡於此矣黃帝曰一日之忌夜莫  
飽食一月之忌暮莫大醉一歲之忌暮莫遠行終身之忌  
暮莫然燭行房勿得起恨於常以息怨仇一切溫食及酒  
漿臨上看不見物影者勿食成卒病若已食腹脹者急以

藥下之諸熱食鹹物竟不得飲食冷水酢漿水令失聲也  
酒可以和諸藥物服氣辟穀兼先有宿疾應下藥所須飲  
三二盞可通暢傷多則暢極醉有腐腸爛脾潰髓蒸筋之  
毒傷損壽命五情昏亂特宜忌之潁川韓融字元長曰酒  
者五穀之華味之至也亦能益人亦能損人若服散藥過  
飽滿失飢虛化風寒觸霧露者節其分劑而飲之宣消邪  
氣却風御寒藥之效驗莫過於酒血脉養性者所宜慎也  
又酒令人假健醒時所以不欲不能醉皆強為之積習轉  
久升量轉多酒熱不腹爲用體氣漸弱精神昏亂害性喪

生之所由也

凡人不得一首而卧卧之勿留燈令魂魄六神不安多愁  
恐亦不可北向喫食北向尿北向久坐思惟不祥起勿北  
向唾罵犯魅罡神勿北向冠帶勿怒目視日月光令人失  
明

凡大汗勿脫衣得偏風半身不遂

凡熱食汗出勿盪風發症頭痛令人目泄饒卧睡勿歌不  
祥起卧勿大語損氣力卧時頭邊勿安爐火火氣蒸人目  
赤及鼻乾目暗冬日溫足凍腦春秋足腦俱凍此聖人之

常道旦起勿嗔恚旦下床勿叱呼勿惡言勿舉足向火對  
竈罵詈勿咨嗟吁奈何聲此名請禍特忌之勿豎膝坐而  
交臂膝上勿令髮覆面皆不祥清旦聞諸善事聞惡事即  
於所來方唾之吉惡夢旦不用說以含水向東方噴之云  
惡夢着草木好夢成寶玉即無咎矣

凡上床先脫左足履或遠行乘車馬不用回顧則神去人  
凡一切翾飛蠢動不可故殺傷損至於龜蛇此二物有靈  
異於他族或誤殺他有靈者或陰精害人深宜慎慎勿陰  
霧中遠行也

凡行來生卧常存北斗魁星在人頭上所向皆吉  
勿食父母兄弟及自身本命等肉令人魂魄飛揚家出不  
孝悌子息

凡旦起著衣誤翻著者云吉利便著無苦也衣有光當三  
振之云殃去殃去則無害

勿塞井及水溝漬令人目盲向午後陰氣起不可沐髮令  
人心虛饒汗多夢頭風也

諸應渡溪水溪中先有沙虱水弩者勿在水中浴欲渡時  
待驢馬渡後而渡有射公者射人影即死先以物打水水

弩即發發後急渡无妨

夫山有鳥土出泉者不可久居常食作癭病人不得喜發  
卒瘡

諸山有孔曾採銅寶者唯三月九月可餘月山閉氣入者  
卒死老子養生經曰人飲食慎勿伏食凶熟食勿令汗液  
流入食中傷人食冷物令齒痛食熱物令灼脣食畢當摩  
腹二三百下以來除去百病水銀不得近牙齒發斷腫善

落齒

礬石不生入藥食之中破人心肝

凡服仙藥常向本命服畢勿道死喪事凶事犯傷胎神徒  
服無益也服神藥勿北向亥子日勿服藥沈義口訣云道  
士結頭理髮及飲食施爲履屐枕褥皆勿令非道者見而  
干犯之陳安世口訣云服食藥物不欲食蒜及石榴子猪  
肉犬肉黃石公口訣云桂不可日日嚼之損骨壞筋空腹  
不用見臭尸尸氣入脾令舌上生白膜起口常臭宜飲少  
酒見之稍可終不如不見觸寒來寒未解食熟食成刺風  
飽食竟沐髮作頭風

凡銅器蓋食汗出入食中發惡瘡內疸熟食出勿洗面失

顏色及面無光又如蟲行飲水勿急咽久成氣病及水瘕  
瘕者瘕也飽食竟勿即卧久作氣病令背痛傷飢卒飽久  
成心瘕及癖飽食走馬久成心瘕飲水大走傷心久成心  
疝飽食大走成炁大渴氣不行大飽氣不藏勿食生肉脹  
胃大食傷膀胱及百脉閉塞冷食傷腸熱食傷胃  
酸蜜勿食多令人泄下向水漿不見影勿食桃李味酸多  
食令人熱杏酸多食傷筋骨損人壽命

梨味苦令人寒中痰金瘡及產婦勿食櫻桃蒲桃味甘治  
腸間水調中利小便作酒長飲之佳



苳者一名水芝生利水道生果作病者其莖帶煮汁下除之亦吐

薤味辛利病人除寒熱擣之塗金瘡去水氣夫一切葷物並傷氣不可食至於薤雖葷不同五辛例甚溫中補骨宜久食令人利中損陰氣傷筋

藟麥味甘除熱

芹味辛除腎和氣久食令人寒中

大麥味酸食之令人多熱無夷味辛除和久食調五藏殺

長蟲

小麥味甘下熱除腸熱也

稻米味甘令人多熱宜久食作青精飣飯食之延年長生而不死仙人青飯歌云南山有木字侯叔侯叔南燭草名常能服之玉女逐田中有草名烏煙能令口香益玉泉何不爲之日月遄烏煙即稻中烏香米也可作飣飯虛而受色也

大豆令人身重多熱

蔓菁一名蘿菔味苦利五藏輕身益氣又王山人養生方論云蘿菔消食下痰癖甚宜人 生熟俱善

冬菰下脚氣

胡荽蓼子冬菰醋鹹芥已上並傷筋下藥動風

蒿苳令人寒中傷骨水節變人黑髮成白

蘭香胡荽芸薹並損人針蒿蔓菁菹食之平葵夏不可食

冬月乾者熱發時煮羅服壅下之甚利大小腸通滯氣以

冬月滋熱人喫一頓無妨常食則損故經曰十日一葵羹

烏

甘菊溫堪食與丹石不相宜

苟杞堪喫發丹石少食溫久微寒

好椒常食中食之甚好明目黑髮

安平崔寔字子真四民月令曰五月是仲夏月也至日也  
陰陽爭血氣散先後日至各五日寢別內外是月止聲色  
也陰氣入藏腹中寒不能化臍先後日至日各十日無滋  
味食肥醲距立秋無食煮餅及水漉餅南陽張衡字平子  
曰冬至陽氣歸內中熱物入胃易消化夏至陰氣潛內物  
入脾難消化距四時不欲食迎節之物所謂不時傷性損  
年潁川陳紀字元方曰百病橫生年命橫夭多由飲則相  
紀者當時或無災患積久為人作疾又夏至迄秋分節食

肥膩餅臠之屬此物與酒水瓜果相妨當時不必皆病入  
秋節變陽消陰寒氣總至輒多諸暴卒病厲由於涉夏取  
冷太過飲食不節故也而惑者以病至之日便謂是受病  
之始不知其所由來者漸矣

至言總卷之三

至言總卷之四

會稽禹穴道士范脩然撰



運氣

混元之氣自無而生有有曰太極是生兩儀兩儀既分四象昭晰陰陽變化萬物生焉然後形質成立而愚智不同生靈之涯短長區別蓋因受納元和清濁損益也世人多不能順時和氣理藏安神信其老衰任其亡滅并為壽命之限良可悲哉夫身之有氣若川之有水水能覆舟亦能載舟氣能生身亦能滅身運深厚之水則能載非常之舟

積深厚之氣則能持非常之命水積深厚必成泉源氣積深厚必達精田精田者神明也神存則身立神去則身亡故須積運氣力存養精神長生之道也老子西昇經曰身之虛而萬物至心之無而和氣歸故善養身者藏身於身而不出藏人於人而不見故君子之治也必先死於國既死不亡其國盛也民不敢散更復充也若能知常施行逆衆人歡樂用生生也動而失之壽命竭也夫天下大物甚綿綿冥冥混沌不可知知之者去之欲之者離之近之者遠之是以聖人非託於天下非託於鬼神亦非託於萬物

常以虛為身亦以無為心此兩者同謂之无身之身无心之心可謂守神守神玄通是謂道同黃老經玄示曰天地施化與物無窮人道施化形神消亡轉神施化精竭故衰形本生於精精生於神不以精施故能與天合德不以神化故能與道同域又曰道者氣之率氣者體之充善充者遂其志惡充者喪其形故行氣之法少食自節動其形和其氣因輕而上之勿過失突復而還之其狀若煙正體正形心意專一固守中外上下俱閑神周形骸滌暢四溢修守閑元滿而且實因而推之衆邪自出老子曰食氣咽精



受明玄經生道要妙出幽入冥上固雲門下固靈根如雲  
無足如水無根元氣混沌變化太清審而握之久久自靈  
知之甚易行之甚難矣夫修生之人德以形為車道以氣  
為馬魄以精為根魄以目戶形動德散氣越道叛精消魄  
損目動魄亂是以聖人靜形閉氣畜精愛視道德虛凝魄  
魄堅固守形一神萬道乃成就道變化臨危不懼子能修  
之得道大要夫生不再來故道之以氣也保氣得道則長  
生神者精也寶精則神明神明則長生氣行之則為道也  
精存之則為寶也行氣一名鍊氣一名長息法正偃卧握

固漱口咽之三咽行氣鼻但內氣口但出氣徐縮鼻引之  
莫極滿極滿則難還初為氣之時入五息已一息可吐之  
也每口吐氣欲止轉一吐之乃復鼻納之不爾或令人欬  
逆欲行氣先安其身和其氣無與息爭若不和且止和乃  
為之當守之勿倦氣至形安鼻息和則氣來至自覺形熱  
則汗出且勿起安養務欲久久則三蟲自去意相分明也  
常夜雞鳴祝曰

東方青牙服食青牙飲以朝華三咽止  
南方朱丹服食朱丹飲以丹池三咽止

中央戊己昂昂服食精氣飲以醴泉三咽止

西方明石服食明石飲以靈液三咽止

北方玄滋服食玄滋飲以玉飴三咽止如此三十日蟲皆

死正神正氣自安定伏尸不復還心中子自仙矣老子玉

曆中經曰養生之術絕俗事約歸清靜養元氣和精蓄神

還返生審欲修道守自然慎元導引勞爾形辟穀不食餓

子精六甲陰陽勿擾傾心任意亂神去形枯骨獨立歸黃

泉靜處冥室養爾神精熟思之道自然其三一之篇乃元

氣之祖酌自然之和其要在於抱一而無離矣漢武帝內

傳西王母謂帝曰太上真經所謂行益易之道益者益精  
易者易形能益能易名上仙籍不益不易不離死厄行益  
易者謂常思靈寶靈者神也寶者精也子但受精握固閉  
氣吞液氣化為血血化為骨行之不倦神精充溢爲之一  
年則易氣二年則易血三年則易脉四年則易筋五年則  
易骨六年則易皮七年則易貌八年則易髮九年則易形  
易形則變化變化則道成道成則位為仙人吐納六氣口  
中甘香飲食靈芝存得其味則自然輕舉矣凡人為之亦  
得延年山人廖庠服氣訣曰凡學服氣先二時齋食燒香

左右經二七日減一食每了良久即安坐閉氣息慮凝神  
若不用心刻意徒勞服氣終無益也凡言閉氣者外氣不  
入內氣不出是於其中間自便調息無令煩悶稍覺悶熱  
以口微微噓出口中氣也日久月深氣如雲行氣既行矣  
亦自長久從此宜令斷穀服氣之法臨時口訣所言閉氣  
靜慮然後鼓口咽氣以飽為度也不愈再宿真氣便行更  
無飢渴若自看經方必有疑悞耳先須入精思定門不然  
者縱得氣皆濁而不精也若氣與心俱鍊一得真氣永不  
失也設使在官理據都無所妨神情不撓信益清虛如覺

四體羸弱即喫一頓美食補之明日即止服餌如初常須  
作意忌鹹酸之物大蒜等餘淡味任喫仍不得多也每飲  
酒無令極醉鐘乳雲母等胡麻地黃枸杞麥門冬茯苓黃  
精諸藥煎酥蜜棗栗俱可助氣也縱不俱備但常得一味  
藥食即無虛損也夫真氣入口便不覺飢其初學之人未  
得要妙以不飢故成即欲斷穀頓絕麻麥乃不知速受風  
虛竟無所成却招諸疾也每食飽良久即閉氣飢即服氣  
行住坐卧不妨修習事須腹中常有藥食時時飲少許藥  
酒以助氣也所謂年月未足飢肉常踈若勤著功夫四五

年間穀精方盡氣精漸凝久久真氣自成若願住人間自知道氣成就容顏不衰志願兼廣與俗有緣者長年在人寰物不能損也遇食便喫無妨也不食尤清虛若速求昇仙必歸名山修行道業永絕攀緣不過十年白日輕舉昇仙之日使夫時人知見無涉暗行之議可謂真仙矣夫金漿玉液並口中唾名曰華池漱而作之非水所致亦名曰自然金液玉泉也語曰鍊氣成真識能通神胎息守一與天相畢還丹胎息延年無極穀氣實而腹虛胎氣虛而腹實然初服氣之人語不高聲恐傷和氣三年之外精氣不

少用動無妨若陽道輒起欲想便生未可近房室且須正  
卧冥目閉氣答喪萬物須臾精氣流布悉徧骨髓及血脉  
毛髮以來此賢聖至人忍力成就能行此法也然房中之  
術學道先須知此為要既此漏身必資陰陽之事安可不  
知耳恣色想慾動或於夢寢中失精若能時時行之還却  
補腦即能制得夢邪魅及冷熱蓄滯及諸漏泄也故南華  
篇云聖人貴精是其義也又晦朔卧未起即閉氣使氣通  
流猶如江河不蹙停擁擁則病生常須作意閉精氣鍊訖  
即咽氣液三五度補之直至昇仙之日行氣方伏故老子



曰上士聞道勤而行之斯之謂矣夫行氣百日以來腸猶有糞宜作湯餅喫羊腕不足更加但勿極飽勿向廁中先拳兩手當腹四邊按捺之乃閉氣良久宿糞自下每日喫藥食及胡麻麵常依前法下之去腸中積聚也常含棗核取津液數數吞之其唾亦永不棄之所謂涕唾為上精上精不脫下精不泄自得長生然覩一切色相常須抑挫身心無令慾情輒起如覺起即作意安神定志若能行心徧定覩相不起是謂得道者當思氣時氣清心湛不求輕舉而得飛仙不求成道而道自然也證學者尋此理無以徒

行哉卧取氣者微息兩股仍動兩足指鉤下乍急乍緩便  
縱四體凝神寂慮一如前法以送氣雖言送氣不必使心  
心寂氣融其理自妙氣行之際形相顯如急有病處及諸  
毒所損須微努腸握固閉氣作意長息以心服而攻其病  
處良久即愈不能為患也每平明未起即於被底熱摩手  
熨面動目神光挽耳及兩鬢鬢前後髮際直至頂上以來  
總須將手按之使血脉通流能止白髮也若氣鍊息長習  
為內息為內息者氣不由於玄牝也口嘗不可入氣若鼻  
出入俱順也口入氣者名為逆氣極損人慎勿令氣從口

入也若四體煩擁五臟不調閉鍊訖即須導引按摩噓呵  
了即須飲少藥 風於是息慮坐良久任性所適夫學

道服氣之人未得精妙不得妄傳受人彼此俱損矣殃及  
先亡耳故亦先殞本壽况乃便求長生爾每朝先叩齒吐  
故納新二七徧然始閉氣服氣也旦夕氣法曰每日旦旦  
者陰陽轉換之時凡旦五更初暖氣至名曰陽息而陰  
消暮日入後冷氣常出天地日月山川河海人六畜草木  
一切萬物體中代謝往來无一時休息然一進一退如晝  
夜之更迭如海水之朝夕天地消息之道也矣展兩手於

膝上徐徐捺支節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣亦名  
死氣納者取新氣亦名生氣故老子經曰玄牝之門天地  
之根綿綿若存用之不勤言口是天地之門可以出納陰  
陽死生之事云云良久徐徐乃以手拓上拓下拓前拓後  
瞑目張口叩齒摩眼押頭按耳按髮度腰欬嗽發揚震動  
也矣雙作隻作反手為之然後製手足仰展數九十而止  
抑下也徐徐定心精思內觀想見空中太和元氣下入毛  
髮之際漸漸入頂如雨暗雲行入山川間而入皮肉至骨  
腦漸漸下入腹中四支五藏皆受其潤如水平入地若徹

則覺腹中有聲汨汨然意專存思不得散亂斯須元氣達於氣海轉達湧泉若徹則覺身體振動兩腳蹇屈亦令床有聲拉拉然則若一通兩通乃止日別得三通則覺身體滑澤面色光瑩膚毛潤悅耳目精明令人美食力健百病皆去年五十歲長存不忘得滿十通則仙道不遠調氣治病法曰夫調氣治病乃至大患調氣百日眉鬢便生餘病不足言也凡言調氣之法夜半後日中前則名生氣可調服之日中後半夜前名為死氣不可調服之調氣之時仰臥床席厚軟枕高下共身平舒手展脚兩手握固去身四

五分引氣從鼻入至足即止有力更取久住氣悶從口細  
細吐出之盡還從鼻細細引入出氣一准前法若患寒熱  
及卒患癰腫不問日中夜後患未發前一食間即如調未  
差來日更調之若患心冷病氣即呼出之肝病氣噓出之  
肺病氣呬出之腎病氣吹出之脾病氣嘻出之鷄鳴七十  
二平旦六十三日出五十四食時四十五已時三十六陶  
真人握中訣服三氣法常以旦旦向日臨目存青氣白氣  
赤氣各如線從日下來直入口中挹之九十過自飽便止  
此當一吸一咽令三氣入臟腑分明流貫徹數畢氣歇云

此童初府范監幼沖所受高元真君太素內景之法事鮮而易驗鄭元明服氣之法氣者長生之術也不患於無益患不能行施於俗之士則始矣苟能行之容彭之壽可捨而取之也故禽蟲之蟄藏不食而自全者蓋用此道夫欲有意必俟其人遊心於淡合氣於漠少私寡欲去智離形六體未足存其形萬物安得干其慮克意在位從而修行然後熊經鳥伸龜息鶴變視松喬之儔蔑如也故序其法列之於後訣云初服氣偃卧閉口鼓腮令氣滿口即咽咽之法作意覺向後吞之猶如食入喉有三通津液入腎中

一道氣入腹胃中一道氣從五臟中出若上熱下冷即先服暖氣暖氣者以口蹙氣春夏宜服冷氣初仰卧服便之後無問行住坐卧咽鼓腮之時齒須開氣即下若牙齒相著氣不下唯宜審之凡服氣五更食盡消則為之至食時乃忘飢忘飽即是得力得力之後覺飢即服亦無時節若覺得力即決定莫食初覺體氣稍虛以酒茶蜜杏子湯及頭汁等任情量多少以助氣勢秋冬要暖服勿令過熱春夏冷飲無妨服氣至七日或五日即有三數行痢勿怪之或有沫或無沫少頃赤色不須怪七日之後氣漸通徹方



得體氣安穩七日已前終有少弱為氣未通也七日已後  
覺調和加服氣耳不必更須喫物七日內陽動此量通之  
候勿怪也服氣常莫使腹中欠若欠不相續即恐力弱如  
服氣過多即令人噫上噫下欲洩亦非事耳凡服氣至三  
日以來慎不用喫食及果子之屬欲得湯水而已若喫諸  
物相兼氣即不行後亦無成矣為腹中洩穢故耳凡服氣  
氣入腹中或上欲噫下欲洩皆須抑遏之無令出若不能  
禁止隨洩隨添計數添之亦以意運令散之初服氣必須  
心意坦然無疑勿畏不得懼若有懼氣即難行必須欣樂

自不羨一切然日勝一日歡快無極凡初服氣未成不得  
過勞之即損氣仍時時步少地令氣脉勻調也夫以精於  
此道決在丹誠無不得者也夫服氣之人先令內無攀緣  
心與道契然服之諸病盡愈覺四體不和適存氣令向病  
處攻之當自除耳通成之後永無疾病體中輕健行及走  
馬氣力甚強不殊喫食行日至二三百里或云服氣入觸  
穢即損此亦謬矣但清虛自守不觸穢惡為佳耳又服氣  
十日訣云一日之道朝飽暮飢謂未能頓斷食者以朝飽  
暮飢也一月之道不失盛衰謂論其盛衰者述房中意若

保息其精則骨髓滿滿則盛盛則長生貪慾即其精盡精盡則骨枯骨枯則衰死一歲之道夏瘦冬肥謂其和氣之長短節度喻若胎息以成腹似嬰兒在母腹中无出入自然肥悅也百歲之道節穀食棗言其未能頓斷食故以藥物食之棗能益氣所以食之也千歲之道孤男無女謂保其精絕其媿色永保長生之道孤男也凡服氣之法寸兩臂各五寸瞑目合口徐以鼻內氣啄齒蹴舌漱醴泉咽之滿二三咽止須臾復為九咽為成訖竟瞑目呪曰飲食醴液百病除索以養五神保藏魂魄無離已身常在

玄宅長生久視壽  
金石位爲真一太一奉籙上名天君

昭然明白

至言總卷之四

至言總卷之五

會稽禹穴道士范脩然撰



補導

夫學道之人皆閑安少事不明補導何以資生是以知六籍娛神乃至人之役性彈棊騁妙寔王公之替勞今撰彭老正經一十二首用去衆病以俟津涯

老子按摩法

兩手相叉相杳共按脛左右同兩手如挽五石力弓左右同兩手作拳向前築虛三五度兩手如拓石法左右同大

坐斜身偏歌如排山狀左右同大手據地縮身曲脊向上  
三舉以手反搥背左右同大坐申脚三用相當手反掣手  
向後左右同立地反覆三舉起立以脚踏前後左右同大  
坐申脚用相當手勾所申脚著膝上以手按之左右同兩  
手捺脛左右同挨身二十偏兩手捺脛左右同抽脇二十  
偏

兩手抱頭左右抽腰二十偏

左右拋頭二十偏

一手挽頭一手拓膝三折左右同

兩腳拓頭三舉之

一手拓膝一手拓頭從下至上三過左右同兩手舉頭向  
下三頓之

兩手相叉反著心上三過曲腕築肘挽肘左右亦三過

反手著膝手挽肘覆手著膝上挽肘左右三過

舒手挽項三過左右揆身前後三過

摸肩從上至下便三偏左右同

外振手三偏又內振手三偏

兩手相叉反覆攪各七偏

兩手相叉頭上過左右申脇十徧

兩手拳反背上屈脊上下三徧

屈者指也

指訣云導引則氣宣

氣宣則神暢內形於外所以無應無方自導引過一月後  
百病並除百日不輟眉鬢生於靜室中燒香不散亂然後  
為也一兩手相捉紐按如洗手法注云左手為天右手為  
地天地和合鼓動生化則六府開通百神歸附

二兩手淺相叉翻向外覆向胃三過注云天地交泰化生  
萬象反覆其道自內形外所以神同通暢合德而不困也  
三兩手相重共按脛上徐徐按身左右同注云萬物祖乎



天人祖乎氣陰陽交泰則流通所以覆手向胃振身徐轉  
歸本之義於焉在茲

四以拳却去此則開胃左右同注云日月卷舒順時息慮  
爲靈府開則通神也

五兩手抱頭宛轉脰左右同注云上黃庭與下丹田通也  
六兩手拒地回頭反顧如虎視左右同注云拓地戶營目  
虎視則生神通脉節宣元氣是也

七兩手急相叉以脚踏手中左右同注云踏手中者取其  
中和之義和暢骨節之神明歟然則人法天以成形氣與

道以合體天有六氣以造達萬物人有六府以度一身動  
靜適宜用不過極是以天道左轉日月右迴鼓之以風雷  
通之以山澤節宣不應蓄則病生邪氣外侵妄病內擁夭  
折之理與清淨之性交喪矣是以君子黃中通理順時變  
通安則閑居以存神用則習妙以布氣反窮天理胎息下  
元身不病則形神安道養適則妙物應可以飛行自在與  
太虛齊其終始者也

### 功過

夫功過者謂濟生度死自我惠彼者也列紀經曰夫學道

之人欲得廣行陰德慈向萬物救人艱危度人厄難輕財  
重道施惠布德不恡寶賄投之窮地啓誓真聖虛心跪請  
也本願經云學昇仙之道當立三千善功故曰功滿三千  
白日昇仙者也洞神經曰夫人有十善者必生福子二十  
善神明護已三十善辟除惡鬼四十善人不枉死五十善  
一身無罪六十善道君自存七十善得與五嶽相連八十  
善脫名太山九十善必爲神仙百善必昇九天儼然曰此  
可謂自少及老積行累功無有分毫缺犯純白之人耳若  
延三千善功則未當之一毛之正矣太虛真人曰飯百凡

人不如飯一善人飯千善人不如飯一學道者老子曰道者百行當備故也千善者當若怠墮雖有九百九十九善不滿中為利動皆被折過遂失前功若治身閑念守戒不廢乃得度世太上科云令教可三過為一勤勤謂心常濟物孜孜不倦也勸化三戶為一功功謂三戶舉家敬信道法長幼孝慈也濟施路窮孤寡三人為一勤愛推讓財帛有嗔不爭滿三為一勤凡如此等以類求之元君曰夫一切含氣未有無欲者欲雖無數大略有六一曰五色二曰五音三曰五味四曰五香五曰五柔六曰五達達者皆能

辨明悉知無礙次能忘之乃保長生以此理身身必成真  
理家家和理鄉鄉豐乃至天下其德乃普是知求生必先  
行善三業清淨則萬善備矣人有一善則心定體安十善  
則氣力強壯二十善則無諸疾病三十善則所求皆得四  
十善則昌熾富樂五十善則子孫繁息六十善則遭厄得  
過七十善則天神護之八十善則得地之利九十善則尊  
賢顯榮一百善則寶瑞降二百善則後代名布三百善則  
後代大富四百善則後代清貴五百善則後代壽長六百  
善則後代貴孝七百善則後代智慧八百善則後代道德

九百善則後代賢聖一千善則後代神真二千善則身為  
衆人師聖真仙靈將吏三千善則為國師聖真仙曹局四  
千善則為天下師聖真仙主統五千善則為鬼靈師聖真  
仙魁師六十善則為神明師聖真仙卿大夫七千善則為  
諸天師聖真仙卿公八千善則為三千師聖真仙皇帝九  
千善則為元始五帝君一萬善則為太上玉皇帝元君曰  
萬善之甚在於三業三業十善生萬名也以類相從明者  
自照矣凡行善益等行惡奪等賞善罰惡各有職司報應  
之理毫毛無失白覺有善與上相應彌加精進勿犯前功

則計日而仙也故上士學真無倦過謂己躬不謹動違科  
禁者也以此將前功而補後過茲獲延齡若以過而能改  
善莫大矣玄都律曰人身中常有神隨時上天曹白人善  
惡人滿百二十過為一病病者令人多凶少利百八十過  
為一耗耗者六畜不蕃一百九十過為一漏漏者善致疾  
病五百三十過為一凶凶者破胎傷子七百二十過為一  
吹吹者無男多女九百二十過為一殃殃者喑啞聾盲千  
八十過為一禍禍者暴夭死亡千二百過為一殘殘者出  
逆亂之人千二百六十過為一咎咎者絕嗣無子姪千四

百過爲一基基者殃流於五世千六百二十過爲一謫謫者斷無後嗣千八百過爲一患患者主爲奴婢千九百八十過爲一橫橫者出顛病狂癡二千一百七十過爲一暴暴者家出兵刃逆死二千三百四十過爲一虐虐者家出反逆父子兄弟自相攻伐二千五百二十過爲一曾曾者家出死肥惡病二千七百過爲一害害者家出男現女巫二千八百過爲一災災者家出骨肉中亂淫悖二千九百九百二十過爲一暴暴者家出癰殘三千四十過爲一變變者家出訟獄死門戶誅族三千四百二十過爲一慳慳



昔家出都市乞丐人既死骸骨棄捐三千六百過却爲一  
病病者滿定應死者也妙真經云罪莫大於淫禍莫大於  
貪咎莫大於惜此三者禍之車小則危身大則殘家天下  
有富貴者三貴莫大於無罪樂莫大於無憂富莫大於知  
足知足爲足天遺之祿足不知止害乃及己失之而憂得  
之而喜夫有排門之禁必有折閱之咎身死名滅歸流子  
孫事大以德不以慢於人也故易曰積善之家必有余慶  
積不善之家必有余殃元真曰夫重長生寶貴一身身反  
家鄉至于天下爲子盡孝爲臣盡忠爲上盡慈爲下盡順

色味調和音聲不滯怡神和志與道合真也若真藏一身  
獨願長生久住無爲逃避上下不營忠孝不存兼濟背善  
乖道自是失德縱令棄吾我之權忘色味之適即同枯木  
死灰復何足貴乎夫道所貴在適而無累和而常通永劫  
無窮濟度一切此之長生乃可爲重又長生難得得由忠  
孝仁義立者生自然長無此德者獨守山林木石爲偶徒  
自喪生或先罪未釋今又無功遂失人道深可悲乎以能  
習善生樂常存運之涉惡死苦無極是以上士勤精勇猛  
積善捨惡永久長生號爲真人天地有壞真人無毀超出

三界之上逍遙三清之中常善救物故無棄物人能學之  
必得成真人有一惡則心勞體十惡則血氣虛盈二十惡  
則恒多疾病三十惡所求不得四十惡則輾軻衰耗五十  
惡則絕無子孫六十惡則數得非禍七十惡則鬼物害人  
八十惡則水火燔漂九十惡則貧窮賤困一百惡則刑獄  
凶怪二百惡則後世無名三百惡則後代道路乞活四百  
惡則後代爲奴婢五百惡則後代殘夭六百惡則後代不  
孝七百惡則後代癡狂八百惡則後代癩愚九百惡則後  
代破家一千惡則後代妖逆二千惡則身充兵廝三千惡

則六病孤窮四千惡則惡病流徙五十惡則爲五獄鬼六  
十惡則爲二十八獄囚七十惡則爲諸方地獄徒八十惡  
則入寒冰地獄九十惡則爲入邊底地獄一萬惡則墮薛  
荔獄夫萬惡之基特由三業一一相生至一千萬惡墮薛  
荔獄永無原期耿耿延康无由解脫不可言哉夫人覺已  
有惡急宜改之則去道近矣如有魔物亂人當即清潔夕  
夕悔過自咎自責乃可笑老子稽首曰當勗之焉裴君傳  
父子三元八節謝過法

立春日日中時太極真君會諸仙人於太極宮刻玉簡記

仙名也立夏日日中時五帝會諸仙人於紫微宮見四真人論其求道者之功罪夏至日日中時五嶽諸真人詣黃老於黃房雲庭山會諸仙官於日中定天下神圖靈藥之事也秋分日日中時上皇天帝君登廣寒上清虛宅太空之朗丹微紫臺長綿玉樓群真集于太微之觀上開九天之門詣九天之真皇中要太上三老君北極諸真人及八海神下命五嶽名山諸仙者靈尊萬萬並會于陽寥之殿共集議天下萬人罪福記欲學道求仙者之勤解疏記功過日月行善惡刑罰之科生死之簿必隨所屬條列又地

上乘奸吏部境諸官並糾奏所在道士之功過及萬民有  
罪應死生者根源條列副命之司命書乎皇錄罪福纖芥  
列于丹誠之籍伏匿之犯惡陰德之細功無不一二縷引  
而察之焉也立冬日日中時衆真仙方緒宮詣東海青童  
君定衆仙論金書內字

右其日日中夜半當出中庭若於淨室北向脫巾再拜長  
跪上啓

太上北極天尊大帝君密自陳立身以來有罪多少伏乞  
得原赦從今日改往修來之言言必使誓于丹心盟于天

地不敢復犯萬惡之行畢乃云所願

太上皇帝削其罪名移書三官使神仙之錄某廁玉牋長  
生久視通達諸靈畢又叩頭四下再拜而還深自克責并  
存念三元中神令上啓

太上助已自陳求恩赦也又云八節之日求仙極會天亦

衆真皆當畢集對末節一日萬靈謁關節日日中尊卑入

謁節後一日罪福分別三日三夕大事乃畢子其慎罪務

為功德名可上真列編太極又云秋分日日最重於七節

此日謝罪罪必得除而不可更犯十過天地弗赦不可復

改若未離人間或恐涉咎者宜便秋分日誓改之辭必須肅然自淨乃可爾君子曰誰人無過過而不改者是謂過矣唯秋分衆聖並會謝過之後不可再犯

至言總卷之五



道藏精華第十三集之四  
僊苑編珠·至言總

總主編者 文山遜叟蕭天石

(全一冊) 定價新台幣  
精裝二〇〇元  
平裝一五〇元

編著者 王松年·范脩然

藏書者 中央圖書館

版權所有  
翻印必究

出版者

自由出版社  
台北郵政信箱八六五號  
郵政劃撥〇〇三三八九一四號

電話：九一一三六九一四

發行人 曹哲士

本社登記  
證字號

行政院新聞局  
行版台業字第〇五七五號

中華民國七十八年七月

